আধুনিক শারীর শিক্ষা শিক্ষণ পদ্ধতি



Education - Physical

ĀDHUṆIK ŚĀRIR ŚIKṢA

ŚIKṢAN PADDHATI

(Modern methods for training of

Physical Education.)

By

rof. : AMITĀBHĀ MAITRA

ভূমিকা

শারীর শিক্ষণ মহাবিদ্যালয়ে শিক্ষকতা-কালীন অভিজ্ঞতায় আমি অনুভব করেছি যে, মাতৃভাষায় শারীর শিক্ষণের উপযোগী বই-এর অভাব শিক্ষার্থীমহলে পাঠাভ্যাসে বিশেষ অসুবিধার সৃষ্টি করছে। ফলে, অধ্যয়ন ও অধ্যাপনায় বিদেশী পুস্তকের ওপরই আমাদের নির্ভর করতে হয়। কিন্তু বিদেশী পুস্তকগুলি সহজলভ্য নয়।

তাই শিক্ষার্থীদের চাহিদায় এবং তাদেরই বিশেষ অনুরোধে মাতৃভাষায় আমি এই বইটি রচনা করেছি। বর্তমানে শারীর শিক্ষার গুরুত্ব যথেষ্ট বৃদ্ধি পাওয়ায় শারীর শিক্ষণের চাহিদা ও প্রসার ঘটেছে। তাই বইটিকে আধুনিক শারীর শিক্ষণ পদ্ধতির উপযোগী করেই শিক্ষার্থীদের হাতে পৌঁছে দিলাম।

বইটি প্রকাশের বিষয়ে সবচেয়ে বেশি কৃতিত্ব আমার প্রিয় ছাত্রী শ্রীমতী ব্রততী বন্দ্যোপাধ্যায়ের। তাঁর উৎসাহ ও সহযোগিতা ছাড়া হয়তো কোনকিছুই সম্ভব হতো না। প্রখ্যাত সাহিত্য-সমালোচক অধ্যাপক ডক্টর জয়ন্ত গোস্বামীর সহযোগিতাও এই প্রসঙ্গে কৃতজ্ঞতার সঙ্গে স্মরণ করি।

পরিশেষে শ্রীতপন কর এবং শ্রীচন্দ্রশেখর বসুকে ধন্যবাদ জানাই। প্রকাশকের পক্ষ থেকে তাঁরা বহু বাধা বিপত্তির মধ্যেও এই বইটির প্রকাশনায় যথেষ্ট যত্ন নিয়েছেন।

বইটির দ্বারা শিক্ষার্থীমহল উপকৃত হলে আমি আমার শ্রম সফল বলে মনে করব।

২৩শে জানুয়ারী ১৯৭৮ — অমিতাভা মৈত্র

৩১/৩ মাতৃমন্দির লেন
কলিকাতা

সূচীপত্র

বিষয়

শিক্ষার লক্ষ্য নির্ণয় এবং তার তাৎপর্য্য

শিক্ষার লক্ষ্য নির্ণয় সর্বাগ্রে প্রয়োজন কেন

দর্শনকে ব্যক্তি ও সমাজ জীবনের আচরণ, চিন্তা এবং কর্মের চরিত্র, মান ও মূল্যায়নের পরিমাপক ও নিয়ামক বলে গন্য করা হয়ে থাকে। ব্যক্তির আচরণ, চিন্তা এবং কর্মের নিয়ামক যেমন ব্যক্তির জীবন দর্শন, ঠিক তেমনি সামাজিক যে কোন রীতি নীতি ও কর্মপদ্ধতি দার্শনিক চিন্তার উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠেছে। শিক্ষাজগতের যে কোন প্রশ্নের উত্তর নিহিত আছে দার্শনিক তত্ত্বের ভিতর। শিক্ষা কেন্দ্রগুলিকে বলা হয়ে থাকে দর্শনের গবেষণাগার। বিভিন্ন যুগে শিক্ষার উদ্দেশ্য, লক্ষ্য, পদ্ধতি, বিষয়বস্তু—নির্দ্দিষ্ট হয়েছে এবং পরীক্ষিত হয়েছে বিভিন্ন দার্শনিক তত্ত্বের উপর ভিত্তি করে। পাঠ্যক্রম গড়ে উঠেছে বিশেষ বিশেষ দার্শনিক তত্ত্বকে রূপ দেবার জন্য। দার্শনিক মতবাদ ও তার তাত্ত্বিক উপলব্ধি শিক্ষার আদর্শ, শিক্ষার্থীর অভিজ্ঞতা ও অনুসৃত পদ্ধতির মাধ্যমে ব্যক্ত হয়, পরিলক্ষিত হয়। সুতরাং দর্শন যখন লক্ষ্য স্থির করে দেয়, শিক্ষাপদ্ধতি সেই আদর্শে পৌঁছিবার সম্ভাব্য উপায়গুলিকে অনুসরণ করে লক্ষ্যের দিকে অগ্রসর হয়। শিক্ষার পাঠ্যক্রম তখন নির্দ্দিষ্ট হয় ঐ লক্ষ্যে উত্তরণের সহায়ক বিষয়গুলিকে কেন্দ্র করে।

শিক্ষার সর্বক্ষেত্রের ন্যায় শারীরশিক্ষার ক্ষেত্রের শিক্ষণীয় বিষয় ও অভিজ্ঞতার আলোচনায় অগ্রসর হবার পূর্বে এই দার্শনিক মূল্যবোধের আলোচনার প্রয়োজন সর্বাধিক। 'কি শেখাব' 'কেমন করে শেখাব' একথা আলোচনার আগে 'কেন শেখাব' এ প্রশ্নের উত্তর শিক্ষককে চিন্তা করতে হবে, বিশ্লেষণ করতে হবে। অর্থাৎ শিক্ষার ক্ষেত্রে বিষয় ও পদ্ধতি প্রয়োগের পূর্বে শিক্ষার বিশেষ বিষয়গুলির প্রয়োজন ও তার মূল্যবোধের তাত্ত্বিক আলোচনা অপরিহার্য্য।

শিক্ষাক্ষেত্র আজ বহু প্রশ্নে আকীর্ণ। সমাজ বিজ্ঞান ও প্রযুক্তিবিদ্যার ক্ষেত্রে নিত্য নূতন প্রশ্নের সম্মুখীন হতে হচ্ছে। শিক্ষার ক্ষেত্রেও বহু

নতুন মূল্যবোধ ও সমস্যার উদ্ভব হয়েছে। সেদিক থেকে চিন্তা করলে শারীরশিক্ষার ভিত্তি অনেক মসৃণ ও দৃঢ় বনিয়াদের উপর প্রতিষ্ঠিত।

মানুষের জৈবিক চাহিদা ও তার মানবিক প্রয়োজনগুলির একটা সার্বিক রূপ আছে। শতাব্দীর পরিবর্তনে সে রূপের তারতম্য অতি সামান্যই ঘটেছে বলা চলে। কর্মের প্রতি স্বাভাবিক আকর্ষণ, শারীরিক শক্তি, শ্রী ও পটুতা, ক্রীড়াপ্রবণতা, ব্যক্তির সামাজিক সম্পর্কের উন্নয়ন, বিনোদন স্পৃহা—এর কোনটিরই প্রয়োজনবোধ মানুষের দীর্ঘ ইতিহাসে, লুপ্ত বা পরিবর্তিত হয়নি এবং ভবিষ্যতে হবার সম্ভাবনা নাই। এই চাহিদাগুলিকে কেন্দ্র করে শারীরশিক্ষার মূল্যমান ও তার তাত্ত্বিক বনিয়াদ গড়ে উঠেছে। শারীর শিক্ষকের কর্মক্ষেত্র—'শিক্ষা'। "শিক্ষার্থীর ব্যক্তিসত্বার বিকাশ ও তার সামগ্রিক উন্নয়ন" তার—উদ্দেশ্য। যে পাঠ্যক্রম বা কর্মক্রম ও পদ্ধতির সাহায্যে শিক্ষক শিক্ষার্থীর ব্যক্তিত্বের বিকাশ, বিবর্ধন এবং উন্নয়নের বাস্তব রূপ দিতে অগ্রসর হয়েছেন তার হাতিয়ার "শরীর সঞ্চালন নৈপুন্য"। শিক্ষার এই বিশেষ মাধ্যমের সাহায্যে শিক্ষার্থীর কল্যাণের গুরু দায়িত্বের ব্রত তাঁর লক্ষ্য। সুতরাং শিক্ষাদর্শনের কষ্টিপাথরে শিক্ষার এই বিশেষ হাতিয়ারের কার্য্যকারিতা, ফলাফল এবং প্রয়োগ কৌশলকে বিচার করে অগ্রসর হতে হবে। প্রতি কাজের উৎস দর্শন, সেই দর্শনের পরিপ্রেক্ষিতে আত্মসমীক্ষা শারীরশিক্ষা ব্রতীর অবশ্য কর্ত্তব্য।

বহুক্ষেত্রেই শারীরশিক্ষার পাঠ্যক্রমে সুস্পষ্ট দৃষ্টিভঙ্গি, নির্দেশ, ঐক্যবোধ এবং ভারসাম্যের অভাব চোখে পড়ে। পাঠ্যক্রম প্রস্তুতি করণের সময় বিষয় নির্বাচন, শিক্ষণের মাননির্ণয় প্রভৃতির সমস্যা সমাধান করা কঠিন নয়। কিন্তু শিক্ষার্থীর সামগ্রিক কল্যাণ নিযুক্ত মূল্যবোধ এবং তার তাৎপর্য্য অনুধাবন অধিক গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। মূল্যবোধ নির্দ্দিষ্ট হলে শিক্ষাবিষয়ের মানের স্তরবিন্যাস ও ফলাফলের পরিমাপ পদ্ধতি সহজেই নির্দ্দিষ্ট হতে পারে। সুতরাং পরবর্তী পরিচ্ছেদে শিক্ষাক্ষেত্রে বিভিন্ন দার্শনিক মতবাদ ও তার প্রয়োগ পদ্ধতি সম্পর্কে প্রাসঙ্গিক আলোচনা সংক্ষিপ্তভাবে করা হলো।

শিক্ষার লক্ষ্য

শিক্ষার লক্ষ্য নির্ণয়ে যুগে যুগে যে মতবিরোধ প্রত্যক্ষ হয়েছে তার কেন্দ্র-বিন্দু দুটি। একটি শিক্ষায় ব্যক্তিস্বাতন্ত্রবাদ অপরটি শিক্ষায় সমাজতন্ত্রবাদ।

একটি জোর দিয়েছে সমাজের দাবীর উপর। সমাজের প্রয়োজনে সমাজ নির্ধারিত পথ পরিক্রমা করে চলবে মানুষ। শিক্ষা তার পথ দেখিয়ে চলবে আলোকবর্তিকা হাতে। অপর পক্ষের মতে ব্যক্তির নিজের ব্যক্তিত্ব বিকাশের পথই তার লক্ষ্য। শিক্ষা তাকে সেই পথের নিশানা নির্দেশ করবে।

হেগেলীয় দর্শনে রাষ্ট্রের জয়গান এবং এর বিপরীত রূপ দেখা যাবে গেটের দর্শনে; রুশোর মতবাদে।

যুগে যুগে মানুষ দর্শনের মাধ্যমে খুঁজে ফিরেছে তার লক্ষ্য। কখনও ব্যক্তিস্বাতন্ত্রের মাধ্যমে কখনও সমষ্টি কল্যাণের মাধ্যমে।

কিন্তু দুই-এর মধ্যেই অর্ধসত্য লুকিয়ে আছে। সমাজ ছাড়া ব্যক্তির অস্তিত্ব অসহায়, অনর্থক ; আবার ব্যক্তিসত্বার যেখানে দৈন্য সেখানে সমাজ পঙ্গু। এককথায় ব্যক্তিত্বকে খর্ব করে সমাজের উন্নতি হতে পারে না একথা যেমন ঠিক, তেমনি সমাজের কাছে থেকে কেবলি নেব, দেব না কিছু, মানবো না তার অধিকার, নিয়ম, কর্তৃত্ব, করবো না কিছু ত্যাগ-একথাও অবাস্তব। ব্যক্তির কল্যাণের জন্যই সমাজ, ব্যক্তির ঔজ্জ্বল্যেই সমাজের ঐশ্বর্য্য, সমাজের মান ; আবার সমাজকে অস্বীকার করলে মানুষের অস্তিত্বের শিকড়েই পড়বে টান, সমষ্টির উন্নতি হবে সুদূরপরাহত, আমরা আবার ফিরে যাবো ইতিহাসের প্রথম পাতায়।

সুতরাং ব্যক্তিস্বাতন্ত্রের মধ্য দিয়ে সমাজের এবং সামাজিক কল্যাণের মধ্য দিয়ে ব্যক্তি স্বাতন্ত্রের পূর্ণ বিকাশই বর্তমান যুগের শিক্ষার লক্ষ্য। এবং এই লক্ষ্যের মধ্যমণি কেন্দ্রবিন্দু বলে আজ স্বীকৃতি পেয়েছে পরি-বেশের সঙ্গে মানুষের সার্থক অভিযোজন (Adjustment to the environment)।

এই অভিযোজনকে তিনটি স্তরে ভাগ করা হয়েছে। প্রাণশক্তি ও

প্রকৃতির মধ্যে চলেছে এই অভিযোজন। সামাজিক জগতের সঙ্গে ব্যক্তির জগতের নিরন্তর চলেছে এই একই ক্রিয়া। আবার মানুষের অন্তর পরিবেশে যে বিরোধ রয়েছে তার সমন্বয়, তার সুষম প্রকাশ তাকে ব্যবহারে, চিন্তায়, সামর্থে সার্থকতার চাবিকাঠির সন্ধান দেবে।

এই ত্রিমুখী অভিযোজন-ক্রিয়ার হাতিয়ার স্বরূপ শিক্ষার রূপ কেমন হতে হবে তাও বর্ণনা করা হয়েছে।

(১) পরিবর্তিত সমাজের সঙ্গে পা মিলিয়ে শিক্ষাকে চলতে হবে, তার স্থায়ীরূপ নির্দ্দিষ্ট করা চলবে না।

(২) যে মাধ্যমের সাহায্যে লক্ষ্য আয়ত্বে আসবে সেটি উপযুক্ত হাতিয়ার হওয়া চাই। পাণ্ডিত্যের জাহাজ বোঝাই করলে চলবে না, শিক্ষাকে লক্ষ্যে উপনীত হবার প্রকৃত পথ প্রদর্শন করতে হবে।

(৩) শিক্ষাকে নৈর্ব্যক্তিক বাস্তবভিত্তিক হতে হবে।

(৪) শিক্ষাব্যবস্থাকে তিনটি পর্য্যায়ে ভাগ করতে হবে, নিম্ন, মধ্য ও উচ্চ শিক্ষারূপে এই তিনের সম্মিলিত রূপের মধ্য দিয়ে লক্ষ্য আয়ত্বে আনতে হবে।

আমেরিকার জাতীয় শিক্ষা পরিষদ গণতান্ত্রিক শিক্ষার রূপে চারটি লক্ষ্য বর্ণনা করেছেন :—যথা

(১) আত্মবিকাশ :—শিক্ষিত ব্যক্তি বলতে সুস্পষ্ট বাচন ভঙ্গী লিখনভঙ্গী এবং স্বাধীন সংস্কার মুক্ত চিন্তাধারা ও সমস্যা সমাধানে সক্ষম ব্যক্তি বলে বুঝায়। এছাড়া স্বাস্থ্যবান, আনন্দপূর্ণ ব্যক্তিত্ব গঠনে শিক্ষার বিশেষ ভূমিকা থাকবে। সুতরাং শিক্ষার অন্যতম লক্ষ্য হবে ব্যক্তিচরিত্রে এই আত্মবিকাশের সুযোগ করে দেওয়া।

(২) মানব সম্পর্কের উন্নতি বিধান :— ব্যক্তির আত্মকেন্দ্রিকতাকে প্রসারিত করতে হবে বিশ্বমানবতা বোধে! এই সম্পর্কের প্রসারণ একদিনে হয় না, একটি বিশেষ সুযোগ বা শিক্ষায় হয় না। পরার্থ-পরতা পরম সহিষ্ণুতা, ভ্রাতৃত্ববোধ, ত্যাগের স্পৃহা, যৌথস্বার্থে উদ্বুদ্ধ হওয়া ইত্যাদি গুণগুলির স্ফুরণ এই লক্ষ্যের হাতিয়ার। শিক্ষার সুযোগ ও নেতৃত্ব মানব চরিত্রে এই গুণগুলির আয়ত্বিকরণের সম্ভাবনা উন্মুক্ত করে দেবে।

(৩) অর্থনৈতিক স্বয়ংসম্পূর্ণতা :—শিক্ষার আর একটি প্রয়োজন হল ব্যক্তির জন্য অর্থকরী বিদ্যা আয়ত্বে আনয়ন, শিক্ষার মধ্য দিয়ে সে যেন অর্থনৈতিক সামর্থ ও অর্থনৈতিক উন্নয়নে উৎপাদনক্ষম হতে পারে।

(৪) সামাজিক ও নাগরিক গুণাবলী :—সমাজে বাস করতে হলে যে সব আচার ব্যবহার নিয়ম মেনে চলতে হয় স্বেচ্ছায় সজ্ঞানে, তার প্রয়োজনীয়তা বুঝে সে গুলি প্রতিপালন করার যে শিক্ষা সেটি হল শিক্ষার আর একটি লক্ষ্য।

শিক্ষার লক্ষ্য নানা ভাবে নির্দ্দিষ্ট হতে পারে। তবে মূল কথা হল মানুষের জন্যই শিক্ষা, এবং এই শিক্ষা তার দৈহিক, মানসিক ও আত্মিক বিকার সুষমভাবে ঘটাবে এবং সমাজের একজন সার্থক সভ্য-রূপে গড়ে উঠতে সাহায্য করবে।

শিক্ষার বর্ত্তমান ধারা নির্দ্দিষ্ট হয়েছে শিশুকেন্দ্রিক শিক্ষায়, মনস্তত্ব নির্ভর শিক্ষায়, সার্বজনীন শিক্ষায় এবং সমাজকেন্দ্রিক ও কর্মকেন্দ্রিক শিক্ষায়।

এই শিক্ষার প্রধান লক্ষ্য :—

১। জীবনের প্রস্তুতি।

২। শিক্ষার্থীর সার্বিক বিকাশ।

৩। পরিবেশের সঙ্গে সার্থক অভিযোজন।

৪। সুনাগরিক সৃষ্টি।

৫। ব্যক্তির শক্তি ও ক্ষমতার পরিপূর্ণ বৃদ্ধি ও বিকাশ।

৬। অবসর বিনোদনে সুস্থ সম্ভোগ ক্ষমতা।

৭। শিক্ষার্থীর নিজস্ব প্রচেষ্টায় চরিত্র ও ব্যক্তিত্বের গঠন ও রূপায়ণ।

আধুনিক শিক্ষার বৈশিষ্ট্য

শিক্ষার আধুনিক ভারধারা আলোচনার পূর্বে আমাদের স্বভাবতই নির্দ্দিষ্ট করতে হবে উল্লিখিত আধুনিক শব্দটির কালসীমা। উনবিংশ

শতাব্দীকে 'মেনে নেওয়ার যুগ' বললে অত্যুক্তি হবে না। গতানুগতিক ভাবে যেসব মূল্যবোধ, মূল্যমান গড়ে উঠেছিল তাকে এই যুগে বিনা প্রতিবাদে মেনে নেওয়া হয়েছিল। নির্দ্দিষ্ট কতকগুলি নিয়মের মাপকাঠিতে এ যুগের মানুষের আচার আচরণ বেঁধে দেওয়া হয়েছিল। জীবনের সর্বক্ষেত্রে সেগুলির আক্ষরিক অনুসরণই ছিল সেদিনের শিক্ষার শেষ কথা। অর্থাৎ রক্ষণশীল মনোভাব ছিল সে যুগের মূলমন্ত্র।

বিংশশতাব্দী—বিশেষতঃ প্রথম মহাযুদ্ধের পরবর্তী কালকে "প্রশ্নের যুগ" বলে চিহ্নিত করলে বোধ হয় ভুল হবে না। পরীক্ষা নিরীক্ষার দ্বারা শ্রেষ্ঠ প্রমাণিত না হলে এ যুগে কোন সিদ্ধান্তই গ্রহণ যোগ্য বলে বিবেচিত হয় নি। এই নৈর্ব্যক্তিক দৃষ্টিভঙ্গি, বাস্তব এবং যুক্তির সাহায্যে সব কিছুকে বিচার করে গ্রহণ করার প্রবণতা আধুনিক যুগের প্রধান বৈশিষ্ট্য। আধুনিক শিক্ষার ক্ষেত্রেও এই বৈশিষ্ট্য সুস্পষ্ট।

আধুনিক শিক্ষার স্বরূপ এক কথায় বলা যায় 'আহরণধর্মী'। আদর্শের লক্ষ্যে নির্দ্দিষ্ট তার তথ্য, বৈজ্ঞানিক ভিত্তিতে প্রতিষ্ঠিত তার বিষয় নির্বাচন ও বিচারবিশ্লেষণ, মনোবিজ্ঞানের দৃষ্টিকোণ থেকে শিক্ষার রূপায়ণ, সংগঠনে সে প্রয়োগধর্মী এবং পদ্ধতিতে সে সহজ ও স্বাভাবিক। এই শিক্ষা ব্যবস্থায় অবাধ ব্যক্তি স্বাধীনতার সঙ্গে স্থান পেয়েছে সমষ্টির মঙ্গলচিন্তা; বিচ্ছন্নতায় নয়, অনুপূরকভাবে। ব্যক্তিসত্বা ও সমাজস্বার্থ, বিদ্যালয় ও গৃহ শিক্ষার প্রভাবে হয়েছে সুসমৃদ্ধ। বিভিন্নযুগের শ্রেষ্ঠ চিন্তানায়ক ও শিক্ষাবিদের দার্শনিক ভাবধারার শ্রেষ্ঠ রত্নরাজি চয়ন করে আধুনিক শিক্ষা পেয়েছে রূপ।

শিশু কেন্দ্রিক শিক্ষা

শিশু কেন্দ্রিক শিক্ষা রূপ পায় বিংশশতাব্দীর পদসঞ্চারে। শিক্ষাপ্রক্রিয়ায় শিক্ষার্থীর স্থান যে কেন্দ্রবিন্দু-স্বরূপ একথার স্বীকৃতি একদিনে আসেনি। বহুচিন্তাবিদ ও দার্শনিক যাঁদের নাম এই প্রচেষ্টায় যুক্ত হয়ে আছে তাঁরা হলেন কুইন্‌টিলিয়াস্‌, ইরাস্‌মাস, কমেনিয়াস, রুশো, পেষ্টা- লৎসি, হার্বার্ট,

ফ্রয়েবেল, মণ্টেসরি, ডিউই, রবীন্দ্রনাথ, মহাত্মা গান্ধী এবং আরও অনেকে। উপরোক্ত মনীষীদের বহুবিচ্ছিন্ন একক শিক্ষা আন্দোলন যেমন উল্লেখ করা যায় ফ্রয়েবেলের কিন্ডারগার্টেন, মণ্টেসরি পদ্ধতি, হার্বার্ট পদ্ধতি, প্রোজেক্ট বা সমস্যা পদ্ধতি, গেষ্টাল্ট পদ্ধতি, বুনিয়াদী পদ্ধতি, রবীন্দ্রনাথের আশ্রমিক পদ্ধতি,—এদের মর্মকথা এক, লক্ষ্য এক, প্রক্রিয়ায় তারতম্য আছে। সেই ঐক্যের কেন্দ্রবিন্দু শিশু বা শিক্ষার্থী। এঁদের ভাবধারার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র স্রোতস্বতীগুলি মিলিত হয়ে বর্ত্তমানের বিশাল শিশুকেন্দ্রিক শিক্ষা আন্দোলনের রূপ নিয়েছে।

এতকাল প্রচলিত শিক্ষা নীতিতে শিশুর নিজস্ব আগ্রহ সামর্থ পছন্দ-অপছন্দ, প্রয়োজনবোধ এ সব কিছুই উপেক্ষিত হয়ে এসেছে। সামাজিক রীতিনীতি, ঐতিহ্য, অভিভাবক ও সমাজনায়কদের চিন্তাধারা ও দাবী এবং শিক্ষকের নির্দ্দেশে শিশুর শিক্ষা ব্যবস্থা পরিচালিত ও নির্দ্দিষ্ট হয়েছে। শিশুর নিজস্ব কর্ম প্রচেষ্টা, তার অন্তরের ও বাহিরের চাহিদা, চিন্তার স্বাধীনতা, ছিল সম্পূর্ণ অবহেলিত। শিশুকেন্দ্রিক শিক্ষায় শিশু কি শিখতে চায় কেমন করে শিখতে ভালবাসে ও তার শিখন প্রক্রিয়া এবং শিখন ক্ষমতার প্রতি দৃষ্টি সর্বাগ্রে দেওয়া হল।

গতানুগতিক শিক্ষা ও আধুনিক শিক্ষা ব্যবস্থার একটি তুলনা মূলক সমালোচনা এবার অপ্রাসঙ্গিক হবে না।

পুরাতন শিক্ষা ব্যবস্থার সঙ্গে আধুনিক শিক্ষার তুলনা

(১) পূর্বের গতানুগতিক শিক্ষাব্যবস্থার কেবলমাত্র জ্ঞান অর্জনকেই শিক্ষা বলে গণ্য করা হতো। এই উদ্দেশ্যে তথ্য আহরণ ও সেইকারণে মানসিক ক্ষমতার উৎকর্ষসাধনই শিক্ষণীয় বিষয়রূপে প্রাধান্য পেয়েছে। শিক্ষা পদ্ধতি নির্দ্দিষ্ট হয়েছে মুখস্ত করা; অভ্যাস করা ও পুনরাবৃত্তি করা এবং তার আনুসঙ্গিক পরীক্ষা গ্রহণ প্রক্রিয়ায়।

(২) পূর্বে শিক্ষার লক্ষ্য, বিষয়বস্তু, পদ্ধতি নির্দ্দিষ্ট হতো বয়স্ক ব্যক্তির উপযোগী প্রয়োজনবোধের উপর ভিত্তি করে।

(৩) শিক্ষা ক্ষেত্রে শিশুর স্বাধীনতা ছিল না। নির্দেশ ও শাসনের

বন্ধনে আবদ্ধ কর্ম ও তার বাধ্যতামূলক সম্পাদনে ছিল শিক্ষার চরম ছাড়পত্র। সুতরাং শিশুর অভিজ্ঞতায় আনন্দ বা আকর্ষণ ছিল একান্তভাবে অনুপস্থিত।

(৪) শিক্ষায় শিশুর সক্রিয় অংশগ্রহণের সম্ভাবনা ছিল অতি সংকীর্ণ। শ্রবণ এবং দর্শনই ছিল একমাত্র শিক্ষার সংবাহক। কর্ম-বিমুখতা, চাঞ্চল্য পরিহার, শান্তভাব প্রভৃতি শিক্ষার আদর্শ মনোভাব-রূপে বিবেচিত হতো। সৃজনীমূলক সক্রিয় অংশগ্রহনের সম্ভাবনা সম্পূর্ণরূপেই অনুপস্থিত ছিল।

(৫) তৎকালীন গতানুগতিক শিক্ষায় শিশুর ব্যক্তিসত্ত্বা সম্পূর্ণ অবহেলিত হতো। ফলে তার দৈহিক, প্রাক্ষোভিগত ও সামাজিক দিকগুলির সুষম উন্নতির সম্ভাবনা ছিল না।

(৬) শিশুর প্রয়োজনে পাঠক্রম নির্দ্দিষ্ট ছিল না, শিশুর নিজস্ব অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শিখনপদ্ধতি পরিচালিত হতো না। তার ফলে শিশুর কাছে সেদিনের শিক্ষা ছিলো অবাস্তব অর্থশূন্য ও অস্পষ্ট।

(৭) কৃত্রিম ও যান্ত্রিক শিক্ষাপদ্ধতিতে শিশুর চারিত্রিক শিক্ষা গভীর হতো না। সুতরাং শিক্ষাব্যবস্থাকে শাস্তি-পুরস্কার, নিন্দা-প্রশংসা ভিত্তিক করে বাধ্যতামূলক করে তোলা হতো।

(৮) সে যুগের শিক্ষাব্যবস্থায় শিক্ষক ছিলেন কেন্দ্রবিন্দু। শিক্ষকের আদেশে, আজ্ঞায়, নির্দ্দেশে শিক্ষা ব্যবস্থা পরিচালিত হতো, শিক্ষার্থীকে গড়েপিটে নিতে হতো। তাঁর জ্ঞানের ছিটেফোঁটায় তৃষ্ণা মেটাতে ও নিজেকে সার্থক জ্ঞান করতো শিক্ষার্থী। শিক্ষকের নিছক আজ্ঞাবাহী হিসাবে যান্ত্রিক অনুসরণ করাই ছিলো শিক্ষার্থীর কর্ত্তব্য।

(৯) শিক্ষক ও শিক্ষার্থীর সম্পর্ক ছিলো শাসন ও শাসিতের সম্পর্ক।

(১০) বাধ্যতা, আনুগত্য ও অনুসরণই ছিলো শিক্ষার্থীর কাম্য গুণাবলী। তাঁর ব্যক্তিত্ব, বিচারবুদ্ধি, বিশ্লেষণশক্তি প্রভৃতি গুণের প্রকাশ উপযুক্ত বলে শিক্ষাক্ষেত্রে পরিগণিত হতো না।

(১১) তৎকালীন শিক্ষায় মনস্তাত্ত্বিক শিক্ষাপদ্ধতির প্রচলন ছিল না। বৈজ্ঞানিক ভিত্তির উপর পদ্ধতি প্রতিষ্ঠিত না থাকায় অনেক প্রচলিত পদ্ধতি শিশুর পক্ষে ক্ষতিকর বলে পরবর্তীকালে বিবেচিত হয়েছে।

বিভিন্ন শিক্ষা তাত্ত্বিক ও তাঁদের শিক্ষা প্রয়োগ পদ্ধতি

জিন জেকিস রুশো

শিক্ষাক্ষেত্রে প্রাচীন প্রচলিত বদ্ধ ভাবধারার আগল ভেঙ্গে দিতে আবেগপূর্ণ আবেদন জানিয়েছিলেন উনবিংশ শতাব্দীর শিক্ষাবিদগণ। তাঁদের মধ্যে অন্যতম ছিলেন রুশো (১৭১২-১৭৭৮)। রুশোকে আধুনিক শিক্ষার প্রবর্তক না বলা গেলেও আমরা তাঁকে শিক্ষা ক্ষেত্রে বিপ্লবী শিক্ষা-শাস্ত্রী বলতে পারি। রুশোর মত অন্যান্য প্রকৃতিবাদী শিক্ষাবিদগণ প্রকৃতি বা স্বভাব অনুযায়ী শিক্ষাদান প্রথাকে অধিক গুরুত্ব দিয়েছেন। তাঁরা শিশুর প্রবৃত্তিগুলোকে নির্দ্দিষ্ট নৈতিক পথে পরিচালিত করার পক্ষপাতী ছিলেন। শিশুর প্রবৃত্তিগুলিকে স্বাভাবিক পথে চালিত করে প্রকৃতি মানব জীবনের যে লক্ষ্য স্থির করে দিয়েছে সেই লক্ষ্যে উপনীত হতে হবে। শিশুকে প্রকৃত শিক্ষিত করার জন্যে পিতা মাতা ও তার সমাজের কাছ হতে দূরে প্রকৃতির মুক্ত অঙ্গনে নিয়ে গিয়ে শিক্ষা দিতে হবে। রুশোর মতে জীবন যাপনের উপযোগী কলাকৌশলকে আয়ত্ত করার জন্যেই শিক্ষা আবশ্যক। তাই সুন্দর প্রাকৃতিক পরিবেশের সাথে সম্পর্কের সূত্রে আবদ্ধ হয়ে বৈচিত্র্যময় অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শিশুকে শিক্ষা লাভ করতে হবে। প্রকৃতি পর্য্যবেক্ষণের মাধ্যমে অভ্যাসের দাস না হয়ে সহজসুন্দর পরিবেশের মধ্য থেকে শিশুগণ নিজেদের আচরণ ও জ্ঞানের সামঞ্জস্য বিধান করে প্রকৃতির নিয়মাবলী ও পদ্ধতির অনুসরণে সম্যক জ্ঞান লাভ করতে সমর্থ হবে।

প্রকৃতিবাদী রুশো ও অন্যান্য অনুরূপধর্মী শিক্ষাবিদদের কাছ থেকে আমরা বর্তমানে প্রচলিত বর্তমান শিশুকেন্দ্রিক শিক্ষা সম্বন্ধে সুস্পষ্ট ধারণার আভাস পাই। তাঁদের গঠনমূলক সুচিন্তিত মতবাদ থেকে জানতে পারি যে শিশুই শিক্ষারূপ রঙ্গমঞ্চের প্রধান নায়ক। শিশুর জন্যেই শিক্ষা, শিক্ষার জন্যে শিশু নয়। শিশুর নিজস্ব সত্বা রয়েছে—এই সত্বাকে পূর্ণ বিকশিত করাই শিক্ষাদর্শনের মূলকথা। শিক্ষাবিদগণ শিক্ষাকে একটি জীবনব্যাপী প্রক্রিয়া রূপে বর্ণনা করেছেন। এই প্রক্রিয়াকে সার্থক রূপদানে দরকার হয়, উপযুক্ত প্রাকৃতিক পরিবেশই এই জীবনব্যাপী প্রক্রিয়ার নির্ধারক।

শিক্ষক শিশুর শিক্ষাদানের ভার গ্রহণ করবেন। শিশুর সর্বাঙ্গীন বিকাশ ও বৃদ্ধির দিকে লক্ষ্য রেখে তাঁরা তাদের উপযুক্ত শিক্ষা ব্যবস্থা করবেন যাতে প্রত্যক্ষ পরিচয়ের মাধ্যমেই তাদের শিক্ষা প্রাণবন্ত ও সার্থক হয়।

কমেনিয়াস ঃ—কমেনিয়াসকে আধুনিক শিক্ষাবিজ্ঞানের পিতামহ বলা যেতে পারে। তিনিই প্রথম সার্বজনীন শিক্ষার কথা উল্লেখ করেছেন। তাঁর মতে বৈষম্যহীন শিক্ষাদানই উপযুক্ত, অর্থাৎ ধনী, নির্ধন, ছেলে, মেয়ে সকলেই শিক্ষা পাওয়ার অধিকারী। সার্বজনীন ভাবে শিক্ষাদান করা হলে শিশুর নৈতিক মান অবশ্যই বৃদ্ধি পাবে। তিনি প্রকৃতির সংগে সামঞ্জস্য রেখে শিক্ষাদর্শ সম্বন্ধে নিজস্ব মতামত ব্যক্ত করেন। শুধু তাই নয়, শিক্ষা পদ্ধতি সম্বন্ধে তার সুচিন্তিত মতামত শিক্ষার উদ্দেশ্যকে আরও সুস্পষ্ট করে তুলেছে। তার প্রণীত শিক্ষাপদ্ধতি সম্বন্ধে কয়েকটির আলোচনা করা গেল।

(১) শিক্ষক প্রতিদিন শিক্ষার্থীকে যা শেখাবেন তার বাস্তব প্রয়োগ দরকার। শিক্ষার্থী শিক্ষণীয় বিষয়কে কতটুকু গ্রহণ করেছেন অথবা প্রকৃত শিক্ষা সম্বন্ধে তার জ্ঞানের সীমা কতদূর বিস্তৃত হয়েছে তার জন্য চাই দৈনন্দিন কার্য্যের মাধ্যমে তার মূল্যায়ন।

(২) সাধারণ শিক্ষানীতি সম্বন্ধে প্রথমে শিক্ষার্থীকে জ্ঞানদান করতে হবে, তৎপরে বিশেষ নীতি শেখানোর জন্যে সচেষ্ট হতে হবে, অর্থাৎ সাধারণ সূত্র থেকে বিশেষ সূত্র শেখানোর দিকে শিক্ষকের সচেষ্ট হওয়া দরকার। কমেনিয়োসের ধারণা সাধারণ সূত্র শিশুমনকে আকৃষ্ট করলে তারপর সে সম্বন্ধে বিস্তৃত জ্ঞান দানের প্রয়োজন হয়। যেমন মানুষের শরীর সম্বন্ধে জ্ঞানদান করতে হলে প্রথমে মানুষের শরীর সম্বন্ধেই আলোচনা করতে হবে, পরে হাত, পা, ঘাড় মেরুদণ্ড প্রভৃতি বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সম্বন্ধে বিস্তৃত জ্ঞানদান করলেই ভাল হয়।

(৩) কমেনিয়াস শিক্ষার ধারা বা ক্রম পদ্ধতিতে বিশ্বাসী হয়ে শিক্ষাদানের উপর বিশেষ জোর দিতেন। শিক্ষাদানের বিষয়গুলো যাতে শিক্ষার্থী সহজে শিখতে পারে সেজন্যে শিক্ষককে শিক্ষাধারা বা ক্রম অনুসরণ করে শিক্ষাদান কার্য্য সমাধা করতে হবে।

(৪) শিক্ষণীয় বিভিন্ন বিষয়গুলোর মধ্যে যাতে একটা পারস্পরিক সম্পর্ক গড়ে উঠে তার দিকে লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন। প্রত্যেকের সংগে প্রত্যেক বিষয়ের যদি একটা সম্পর্ক থাকে তবে শিক্ষাদান কার্যে সাফল্য লাভ করা যায়। এভাবে শিক্ষা দিলে জীবন ও শিক্ষা পরস্পর সংযুক্ত হয়ে যাবে।

ফ্রয়েবেল (১৭৮২-১৮৫২) :—ফ্রয়েবেলের মতে শিশুর পূর্ণাঙ্গ বিকাশ নির্ভর করে তার স্বতঃস্ফূর্ত সক্রিয়তার ওপর। জোর করে কোন তত্ত্বজ্ঞান ঢুকিয়ে দেবার পক্ষপাতী তিনি ছিলেন না। কারণ, তিনি জানেন শিশুর বিকাশ ঘটে তার আত্মবিকাশের সূত্র অনুযায়ী। ফ্রয়েবেলের মতে শিশুর রুচি, আগ্রহ থাকলেই নতুন কিছু শেখান সম্ভব। সক্রিয়তার মাধ্যমে শিশুর সুপ্ত সামর্থগুলিকে জাগানই হচ্ছে শিক্ষাদান প্রণালীর প্রধান কাজ। এই জন্যে শিশুকে পরিপূর্ণ স্বাধীনতা দিতে হবে আত্ম-বিকাশার্থে। ফ্রয়েবেল এজন্য "কিণ্ডার গার্টেন পদ্ধতি" প্রবর্তন করে শিশুর স্বাভাবিক বিকাশকে সহজ করেছেন। কিণ্ডার গার্টেনে শিশুদের শিক্ষার জন্য তিনি কয়েক প্রকারের শিক্ষাযন্ত্র আবিষ্কার করেন। এই শিক্ষা যন্ত্রের মাধ্যমে তারা কর্ম প্রেরণা লাভ করবে এবং আগ্রহানুসারে বিষয়বস্তুও তৈরী করবে। এতে শিশুর ক্রমোন্নতি ঘটবে। ফ্রয়েবেল খেলাকে শৈশব কালীন আত্মবিকাশের রাজপথ বলেছেন। খেলার মধ্য দিয়ে শিশু তার মহৎ চিন্তাধারা, চরিত্র, উপাদান প্রভৃতি প্রকাশ করে। খেলার মধ্য দিয়ে তার কর্মস্পৃহা কতটুকু বা কোনদিকে তা পরিলক্ষিত হয়। উদ্দেশ্যমূলক খেলার মাধ্যমে শিশুর চরিত্র গড়ে উঠে।

ফ্রয়েবেলের শিক্ষানীতি আধুনিক মনোবিজ্ঞান, সমাজবিদ্যা এবং গণতন্ত্রে খাপ খাইয়ে নেবার যোগ্য। শিশু খেলার মধ্যে দিয়েই জীবন তৈরী করে নেয়—এ হচ্ছে ফ্রয়েবেলের মত। শিশু সর্বদা কোন না কোন কাজ করতে ভালোবাসে এবং সাধারণত খেলার মাধ্যমেই তার কর্ম-প্রবৃত্তি প্রকাশিত হয়। সেজন্য খেলার ভেতর দিয়েই শিশুকে শিক্ষা দিতে হবে। নানা উপহার বা বস্তুর মাধ্যমে খেলা, অভিনয়মূলক খেলা, অনুকরণমূলক খেলার মাধ্যমে একমাত্র শারীরশিক্ষকগণই পারেন শিশুকে

সার্থক শিক্ষা গ্রহণ করাতে এবং শিশুর আভ্যন্তরীণ আচরণের বিকাশ ঘটাতে। শিশুর জীবনে খেলা স্বাস্থ্যরক্ষা ও দেহের শ্রীবৃদ্ধিকারক, মানসিক বিকাশের সহায়ক, সামাজিক ও প্রক্ষোভঘটিত বিকাশ সাধক, ব্যক্তিত্ব বিকাশে ও শিক্ষাসম্বন্ধীয় জ্ঞানলাভে সহায়ক।

জে, এইচ, পেষ্টালৎসী

জোহান হেনরিক পেষ্টালৎসী—(১৭৪৬-১৮২৭)। পেষ্টালৎসী তাঁর শিক্ষাতত্ত্বকে বাস্তবে প্রয়োগ করার জন্য তাঁর জীবন ও সাধনা নিয়োগ করেছিলেন। শিক্ষণীয় বিষয়বস্তু ও শিক্ষাপদ্ধতি এই দুইটি সমস্যাকে কেন্দ্র করে তাঁর সাধনা রূপ পেয়েছিল।

১। মূর্ত বস্তুর মাধ্যমে শিক্ষাদান প্রণালী অর্থাৎ বস্তু ভিত্তিক শিক্ষা ব্যবস্থা তাঁর প্রথম পদক্ষেপ। তাঁর মতে চিরন্তন ছেদহীন বিকাশই শিক্ষার মূলমন্ত্র। শিশুর বৃদ্ধির যে কোন স্তরে তার মানসিক বিকাশ যাতে সুসম্পূর্ণ স্বচ্ছন্দ ও সাবলীল হয়ে ওঠে তার চর্চাই শিক্ষা। কেবল ভাষাশিক্ষা নয়, মূর্ত বস্তুর পর্য্যবেক্ষণের উপর ভিত্তি করে এই শিক্ষা চর্চা রূপ নেবে। সুতরাং শিক্ষার মূলনীতির মধ্যে—পর্য্যবেক্ষণের সুযোগ দান, সহজ থেকে ক্রমান্বয়ে কঠিন বিষয়ে মনোবিজ্ঞান ভিত্তিক শিখন ক্রিয়া অনুসৃত হবে। শিক্ষার লক্ষ্য হবে শিশুর বৃদ্ধি এবং তাঁর স্বাতন্ত্র রক্ষা করা। শিশুর মানসিক শক্তি বৃদ্ধি এবং বিকাশের সঙ্গে তার জ্ঞানের সুসমন্বয় করতে হবে।

শিক্ষক ও শিক্ষার্থীর সম্পর্ক হবে ভালোবাসার উপর প্রতিষ্ঠিত। শিক্ষার লক্ষ্য সামনে রেখে শিক্ষাদান পরিচালিত হবে।

শিক্ষা কেবল শিশুর ব্যক্তিসত্তার বিকাশ নয়, মানসিক সম্পর্কেরও নৈতিকমানের উন্নয়নও তার লক্ষ্য। তাঁর মতে শিক্ষণাগার একটি আনন্দপূর্ণ পরিবেশের রূপ নেবে।

সে যুগে প্রকৃত মনোবিজ্ঞানের তত্ত্বের পরিচয় না থাকা সত্ত্বেও শিক্ষণে মনোবিজ্ঞানের প্রয়োজনীয়তার স্বীকৃতি তাঁর যুগান্তসৃষ্টিকারীর অভিমত, যা পরবর্তীকালে হার্বার্ট ফ্রয়েবেল, মন্টেসরিকে অনুপ্রাণিত

করে। আধুনিক মনোবিজ্ঞান সম্মত শিক্ষাব্যবস্থার প্রথম পথপ্রদর্শকের কৃতিত্ব পেষ্টালৎসীর।

মারিয়া মণ্টেসরি (১৮৭০—১৯৫২)

মণ্টেসরির শিক্ষাপদ্ধতি :—

শিশুর শিক্ষা হবে স্বতঃপ্রণোদিত, স্বতঃস্ফূর্ত এবং সে জন্য শিশুকে দিতে হবে পূর্ণ স্বাধীনতা।

রুশো, পেষ্টালৎসী, ফ্রয়েবেল প্রভৃতি শিক্ষাবিদগণের প্রবর্তিত শিক্ষা ব্যবস্থায় শিশু-স্বাধীনতার তীব্র প্রয়োজনবোধের স্বীকৃতি উচ্চারিত হলেও স্বাধীনতার বাস্তবধর্মী ব্যবস্থার কৃতিত্ব মণ্টেসরির।

১। চিরাচরিত অচল অনড় বেঞ্চের পরিবর্তে সহজে সরানো ও নড়ানোর উপযোগী চেয়ারের প্রবর্তন, একটি সহানুভূতিশীল পরিচালিকার উপস্থিতি, যাঁর কাজ শিশুকে পর্য্যবেক্ষণ করা — শিশু শিক্ষায় নূতন চেহারা এনে দিল।

২। সক্রিয়তা—পূর্ণস্বাধীনতার সঙ্গে জড়িত সক্রিয়তার প্রশ্ন।

ছোট কাজ—ক্লাস ঘর পরিস্কার, সরঞ্জাম ও আসবাব ঝাড়া ও তার যত্ন নেওয়া, খাদ্য পরিবেশন, সব নিজে হাতে করতে হবে শিশুকে।

৩। ইন্দ্রিয় অনুশীলন—এই উদ্দেশ্যে নির্মিত শিক্ষামূলক সরঞ্জামগুলির (Didactic apparatus) উদ্দেশ্য হচ্ছে বিভিন্ন বস্তুর মধ্যে পার্থক্য নির্ণয়, তুলনা করা, ইত্যাদি শক্তিগুলিকে জাগ্রত করা।

স্পর্শের ক্ষেত্রে -মোলায়েন থেকে কর্কশ, বস্তুর গঠন, আকৃতি, লেখা, পড়া, শোনা, সৌন্দর্য্য-অনুভূতি, আস্বাদগ্রহণ, ভারসাম্য, উত্তাপ, রং-এর অনুভূতি প্রভৃতি বহু ইন্দ্রিয় অনুশীলনমূলক অভিজ্ঞতার সুযোগ সুবিধা ও পরিচালনা ব্যবস্থা তার পদ্ধতির বৈশিষ্ট্য।

ডিউইর সক্রিয়তা তত্ত্ব

ডিউইর মতে পরিবেশের সঙ্গে জ্ঞানমূলক ও প্রক্ষোভমূলক উপযুক্ত মনোভাব সৃষ্টিকেই ব্যাপক অর্থে শিক্ষা বলা যেতে পারে। শিক্ষার

এই সাধারণ তত্ত্ব বা নীতিকেই তাঁর দর্শন বলা যেতে পারে। এই দর্শনের উদ্দেশ্য হবে শিক্ষার লক্ষ্যগুলির সমালোচনা করা এবং সামাজিক প্রয়োজনীয়তার উপর ভিত্তি করে সেগুলিকে পুর্নগঠন করা। এর দ্বারা বিভিন্ন দার্শনিক তত্ত্বগুলি শিক্ষার গবেষণাগারে বাস্তবে পরীক্ষা করা চলবে।

এই মতবাদ পূর্বতন মতবাদের পরে একটি বিরাট পদক্ষেপ বলা যায়। এ্যারিষ্টটল থেকে শুরু করে হেগেল পর্যন্ত মানুষের বুদ্ধি এবং চিন্তনশক্তির উপর যে শ্রেষ্ঠত্ব আরোপ করেছিলেন তার পাশে একটি নূতন তত্ত্ব স্থান পেল।

মনের বিবর্তনে এতকাল একমাত্র বুদ্ধি ও চিন্তনের যে গুরুতর শক্তির অধিকারী হিসাবে মানুষ জন্মেছে তার চর্চ্চাই শিক্ষার একমাত্র লক্ষ্য বলে নির্দিষ্ট হয়েছিল। কিন্তু ডিউই ডারুইনের বিবর্তন তত্ত্বের উপর ভিত্তি করে এই সিদ্ধান্তে এলেন যে মানুষের ক্রমপরিবর্তনের পথে একদিন চিন্তন ও বুদ্ধির ব্যবহার তার অস্তিত্ব রক্ষার জন্য অপরিহার্য্য হয়ে উঠেছিল বলেই সেই ক্ষমতা তার আয়ত্বে এসেছিলো। কিন্তু চিন্তন দুই রকমের আছে। একটি মনন-মূলক ও অপরটি কল্পনা-মূলক। মননমূলক চিন্তনই সমস্যা সমাধানে প্রধান হাতিয়ার। এরই নামকরণ করেছেন অনুসন্ধান। নূতন জ্ঞান অর্জন করতে সমস্যা সমাধানে এই মননমূলক চিন্তনকে উদ্দীপিত করতে হবে।

অতীত ধারণা ছিল সত্য চিরস্থায়ী, অপরিবর্তনীয় ও সার্বজনীন। সুতরাং শিক্ষকের অর্জিত সত্য, জ্ঞান সম্পদ বক্তৃতা ও আলোচনার মাধ্যমে শিক্ষার পদ্ধতিতে বিতরণ করলেই চলবে।

কেবল প্রাঞ্জল ব্যাখ্যা পদ্ধতির হাতিয়ার ও উৎকৃষ্ট জ্ঞানের ভাণ্ডার শিক্ষকের আয়ত্তে থাকলে শিক্ষা অতি উৎকৃষ্ট হবেই।

ডিউইর প্রয়োগবাদ প্রচার করলো, জ্ঞানের স্বরূপ অপরিবর্তনীয় নয়, সার্বজনীনও নয়। সত্যকে জানতে হলে শিক্ষার্থীকে নিজের চেষ্টায়, তার বাস্তব অভিজ্ঞতার মাধ্যমে সত্যের সন্ধান করতে হবে।

এর থেকেই অনুসৃত হয়েছে ডিউইর সক্রিয়তা তত্ত্ব।

জ্ঞানের বাস্তব প্রয়োগ বা পরীক্ষামূলক পদ্ধতিতে জ্ঞানঅর্জন প্রক্রিয়ার উপর ডিউইর প্রয়োগবাদ প্রতিষ্ঠিত।

সমস্যামূলক পরিস্থিতি, অর্থাৎ যে পরিরিস্থিতিতে শিক্ষার্থীর পূর্ব জ্ঞানে বা ধারণার প্রয়োগে সার্থকতা আসছে না, শিক্ষার্থীর মনে সমস্যার সৃষ্টি করে। অর্থাৎ তার সক্রিয়তা স্তব্ধ হয়ে যায়। অগ্রগতির পথ রুদ্ধ হয়। সে তখন নানারকম তথ্য সংগ্রহ করে একটি কাল্পনিক সমাধানের পথ নির্বাচন করে এবং সেই ধারণাটিকে বাস্তব প্রচেষ্টা দ্বারা রূপ দেবার চেষ্টা করে, এবং সেই প্রচেষ্টা কার্য্যকর হলো কিনা তার ফলাফল পরীক্ষা দ্বারা সে সন্তুষ্ট হলে তবেই নূতন জ্ঞান তার আহরণ সার্থক।

অর্থাৎ শিক্ষা অর্জনের পাঁচটি স্তর—

১। সক্রিয়তা (Activity)

২। সমস্যা (Problem)

৩। তথ্য (Data)

৪। প্রকল্পন পরিকল্পনা (Hypothesis)

৫। পরীক্ষা (Testing)

জন ফ্রেডারিক হার্বার্ট

রুশোর দর্শনকে শিক্ষার ক্ষেত্রে বাস্তব রূপ দেবার জন্য যে কয়জন মণীষি তৎপর হয়েছিলেন, হার্বার্ট তাঁদের মধ্যে অন্যতম। হার্বার্ট জ্ঞানের এবং বিচারশক্তির দিক থেকে তাঁর পূর্বসূরীদের অপেক্ষা অনেক উন্নতমানের মতামত-সম্পন্ন ব্যক্তি ছিলেন। হার্বার্ট ছিলেন দর্শনশাস্ত্রের অধ্যাপক। দার্শনিক মতবাদে তিনি কাণ্টের সগোত্র। হার্বার্টের মতে "ধারণা" (Idea) বা "জ্ঞান" আত্মার সঙ্গে পরিবেশের সংঘাতের ফলে সৃষ্টি হয়। হার্বার্টের মতে দুইটি বৈশিষ্ট্য কোন বিশেষ জ্ঞানকে সজ্ঞান মনে উপস্থিত করতে সাহায্য করে, তার একটি—সাদৃশ্য, অপরটি—বৈসাদৃশ্য। আমাদের মনোযোগ নির্ভর করে জ্ঞান বা ভাবের বিশেষ সম্মেলনের ও তার নির্বাচনের উপর। হার্বার্ট এই নির্বাচনী প্রক্রিয়ার নাম দিয়াছেন আত্মবীক্ষণ (apperception)। ধারণার যে বিশেষ সম্মেলনটির নির্বাচন আত্মবীক্ষণে সাহায্য করে তার নাম দিয়েছেন আত্মবীক্ষিত বস্তুসমূহ (apperceptive mass)। বস্তু প্রত্যক্ষণের প্রকৃত সংস্থা আত্মবীক্ষণ।

এই মতবাদ থেকে তাঁর বিখ্যাত পদ্ধতি-তত্বটি গড়ে ওঠে যার প্রভাব দীর্ঘস্থায়ী হয়েছে। হার্বাটের পাঁচটি শিক্ষাসোপান (১) প্রস্তুতিকরণ (preparation) (২) উপস্থাপন (Presentation) (৩) আনুসঙ্গ স্থাপন (comparison) (৪) সামান্যিকরণ (generalisation) (৫) প্রয়োগ (application)।

হার্বার্ট প্রথম শিক্ষাকে দর্শনমূলক ও মনোবিজ্ঞানমূলক ভিত্তিতে স্থাপন করেন।

শিক্ষণ প্রক্রিয়ার মনোবৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা এবং তার কার্য্যকর পদ্ধতি নির্ণয় হার্বার্টের শ্রেষ্ঠ অবদান। তার "আগ্রহতত্ত্ব" শিক্ষার ক্ষেত্রে একটি নূতন সংযোজন।

আধ্যাত্মবাদী শিক্ষাদর্শন

আধ্যাত্মবাদী শিক্ষা দর্শনের মূলকথা হল—এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড সৃষ্টির মূলে রয়েছে এক পরম আধ্যাত্ম শক্তির লীলা। জড়জগত, জীবজগত সেই দুর্জ্ঞেয় শক্তির প্রকাশ মাত্র।

মানুষের মধ্যে যে বিশ্বসত্বা গোপনে সুপ্তভাবে অবস্থিত শিক্ষার কাজ হল সেই চেতনাকে জাগিয়ে তোলা।

মানুষের মধ্যে যে ঐশ্বরিক শক্তি অজ্ঞান অবস্থায় আছে. শিক্ষার সোনার কাঠির স্পর্শে সেই শক্তি একদিন জ্ঞান-শতদলে বিকশিত হয়ে উঠবে। প্রাচীন ভারতীয় দর্শনের মূল রয়েছে এই তত্ত্বের গভীরে।

ভাববাদী শিক্ষা দর্শন

প্রাচীন দার্শনিক মতবাদ হিসাবে ভাববাদের বিশেষ তাৎপর্য্যপূর্ণ ঐতিহাসিক মূল্য আছে।

এই মতবাদের মূল বক্তব্য—আমাদের দৃশ্যমান জগতের চিরস্থায়ী ও. অবিনশ্বর একটি ভাবমূলক সত্বা বিরাজিত। এই ভাবমূলক সত্তাকে ঈশ্বর, ব্রহ্ম, পরমাত্মা নামে অভিহিত করা হয়ে থাকে।

জীবনের লক্ষ্য যখন এই ব্রহ্মের স্বরূপ উদ্‌ঘাটন করার মধ্যে নিহিত, শিক্ষার লক্ষ্য স্বভাবতই আত্মবিকাশ ও আত্মোপলব্ধিকে কেন্দ্র করে।

... প্রবর্তিত

ধিক।

শিক্ষার

সমাজ

।

য়েছে।

চনার

মূহকে

দর্শনের

নির্ণয়ে

নির্ণয়ে

লক্ষ্য

হলে যে

ক্ষাশ্রয়ী

। মানুষ

ার্শনিক

মতবাদের সৃষ্টি হয়েছে—এর মধ্যে প্রয়োগবাদ, ভাববাদ ও প্রকৃতিবাদ বিশেষ উল্লেখনীয়।

এই মতবাদ থেকে তাঁর বিখ্যাত পদ্ধতি-তত্ত্বটি গড়ে ওঠে যার প্রভাব দীর্ঘস্থায়ী হয়েছে। হার্বার্টের পাঁচটি শিক্ষাসোপান (১) প্রস্তুতিকরণ

(preparation)

স্থাপন (compa

(৫) প্রয়োগ (a

হার্বার্ট প্রথম

করেন।

শিক্ষণ প্রক্রিয়

হার্বার্টের শ্রেষ্ঠ অ

সংযোজন।

আধ্যাত্মবাদী

রয়েছে এক পরম

শক্তির প্রকাশ

মানুষের মে

সেই চেতনাকে

মানুষের

সোনার কাঠি

উঠবে। প্রাচী

প্রাচীন

ঐতিহাসিক মূ

এই মতব

অবিনশ্বর একটি ভাবমূলক সত্তা বিরাজিত। এই ভাবমূলক সত্তাকে ঈশ্বর, ব্রহ্ম, পরমাত্মা নামে অভিহিত করা হয়ে থাকে।

জীবনের লক্ষ্য যখন এই ব্রহ্মের স্বরূপ উদ্‌ঘাটন করার মধ্যে নিহিত, শিক্ষার লক্ষ্য স্বভাবতই আত্মবিকাশ ও আত্মোপলব্ধিকে কেন্দ্র করে।

ভাববাদীদের এই তাত্ত্বিক ব্যাখ্যাকে কেন্দ্র করে ফ্রয়েবেলের প্রবর্তিত 'কিণ্ডার গার্টেন' পদ্ধতি রূপ নিয়েছে।

জড়বাদী দর্শন

ভাববাদের পরবর্তী দার্শনিক তত্ত্ব "জড়বাদের" ঐতিহাসিক মূল্য সমধিক। এই তত্ত্ব ইহজীবনকেই একমাত্র সত্য জ্ঞান করে।

ইহজীবনকে সুন্দর ও কল্যাণকর করে তোলাই হবে শিক্ষার আদর্শ।

ব্যক্তি ও সমাজের উন্নতি হবে শিক্ষার লক্ষ্য। ব্যক্তির সংগঠনে ও সমাজ নিয়ন্ত্রণে শিক্ষা একটি শক্তিশালী উপকরণ।

এই জড়বাদী দর্শন থেকে উদ্ভুত হয়েছে প্রকৃতিবাদ ও প্রয়োগবাদ। পরবর্তী শিক্ষা দর্শনে এই দুইটি মতবাদের স্থান বিশেষ ভাবে চিহ্নিত।

প্রকৃতিবাদ (Naturalism)

জীবনের সংগে দর্শনের. দর্শনের সংগে শিক্ষার নিবিড় যোগ রয়েছে। দর্শন আমাদের জীবনের সুখদুঃখের পরিপ্রেক্ষিতে সব কিছুই সমালোচনার কষ্ঠিপাথরে যাচাই করে। অতএব মানব-জীবনের প্রভাবশীল ক্রিয়াসমূহকে দর্শন জানতে চায় এবং জানতে সাহায্য করে। অতএব জীবন ও দর্শনের মধ্যে কোন অমিল দেখা যায় না। দর্শনের সংগে শিক্ষার সম্পর্ক নির্ণয়ে বিভিন্ন দার্শনিকের মতামত বিচার করলে দেখা যায় যে শিক্ষার লক্ষ্য নির্ণয়ে দর্শনের অবদান অনস্বীকার্য্য। জীবনের লক্ষ্য একরূপ ও শিক্ষার লক্ষ্য অন্যরূপ, এ হতে পারে না। কারণ জীবনের লক্ষ্যবস্তুতে পেঁ ছাতে হলে যে শিক্ষার প্রয়োজন সেই শিক্ষা সূচিত হবে শিক্ষার লক্ষ্য দ্বারা। শিক্ষাশ্রয়ী দর্শন শিক্ষার লক্ষ্য কি—এ বিষয়ে একটি সুস্পষ্ট সামগ্রিক ধারণা দেয়। মানুষ ও তার জগৎ সম্বন্ধে বিচার ও বিশ্লেষণ করতে গিয়ে কয়েকটি দার্শনিক মতবাদের সৃষ্টি হয়েছে—এর মধ্যে প্রকৃতিবাদ, ভাববাদ ও প্রয়োগবাদ বিশেষ উল্লেখনীয়।

প্রকৃতিবাদের মূল বক্তব্য হল, পরিবেশের সাথে সংগতি স্থাপন। প্রকৃতিবাদ প্রকৃতি ছাড়া অন্য কোন অপার্থিব সত্বাকে স্বীকার করে না। প্রকৃতির উপর জীব একান্তভাবে নির্ভরশীল। প্রকৃতিবাদীরা শিশুর অন্তর্নিহিত শক্তিকে বিশ্বাস করে। ফ্রয়েড, ম্যাকডুগাল, রবীন্দ্রনাথ, ওয়ার্ডসওয়ার্থ, রুশো প্রমুখ বহু মণীষি প্রকৃতিবাদের সমর্থক।

প্রকৃতিবাদীরা যে সব শিক্ষানীতির উপর গুরুত্ব আরোপ করেন তা হল':

(ক) শিক্ষার্থীর স্বভাব—অনুকূল বিকাশের সহায়তাকারী পরিবেশের উপস্থাপন করা প্রয়োজন। কিন্তু আমরা দেখি প্রকৃতি বাধার সৃষ্টি করে পদে পদে। সে প্রকৃতিকে জয় করে, অবনত করে নিজেকে তার সঙ্গে মানিয়ে চলতে চেষ্টা করে—এটাই হয় তার প্রকৃত শিক্ষা। ব্যক্তির গুণকে সমাজে সুপ্রতিষ্ঠিত করে জাগতিক সভ্যতাকে স্বীকার করাইহলো প্রকৃতিবাদের মূল লক্ষ্য।

(খ) বিষয়ের চাইতে অভিজ্ঞতার দিকে অধিক নজর রাখা প্রকৃতিবাদের অন্যতম আদর্শ। শিশুর প্রবৃত্তিগুলোকে স্বাভাবিক পথে পরিচালিত করে সেই অনুযায়ী শিক্ষার লক্ষ্যে পৌঁছানো হ'ল প্রকৃতিবাদের আসল উদ্দেশ্য। শিক্ষায় শিক্ষার্থীর স্বার্থকেই সর্বাগ্রে দেখতে হবে বলে প্রকৃতিবাদীরা মনে করেন। শিক্ষক ও পুস্তকের প্রাধান্য গৌণ হয়ে দাঁড়ায়, কারণ এঁদের মতে শিক্ষার্থীর স্বাভাবিক প্রকৃতির উপর গুরুত্ব আরোপ করাই হচ্ছে শিক্ষার সোপান।

(গ) শিশুর পূর্ণ বিকাশের জন্য শারীরিক বিকাশের সংগে সংগে মানসিক উন্নতিরও প্রয়োজন। শুধুমাত্র শরীর অথবা শুধুমাত্র মনের উন্নতি হলেই মানব শিক্ষা সম্পুর্ণ হয় না। মনের এবং দেহের উভয়েরই বিকাশ ও বৃদ্ধি দরকার। একের অবহেলায় অপরের সহযোগিতায় কোনো কাজে সাফল্য লাভ করা যায় না। তাই প্রকৃতিবাদের বক্তব্য হলো শিক্ষার সার্থকতা লাভ করতে হলে শিশুর মানসিক ও শারীরিক বিকাশ এবং বৃদ্ধি বিশেষভাবে দরকার।

(ঘ) শিশুর মানসিক ও দৈহিক কার্য্যাবলীর মধ্যে সুসামঞ্জস্য যাতে

থাকে তার জন্যে সচেষ্ট হওয়ার দরকার। মানুষের মনের মধ্যে যে দ্বন্দ্ব রয়েছে সেগুলোর সুসমন্বয় সাধনই আসল শিক্ষা। মানুষের মনে কত অবাস্তব, খারাপ ও অসামাজিক ইচ্ছা, আবেগ থাকে, সেগুলো বাঞ্ছনীয় পথে অবদমিত করতে পারলে তবেই সুস্থ ব্যক্তিত্বের প্রকাশ ঘটে। মানসিক উন্নতি বা কার্য্যাবলী দৈহিক কার্য্যাবলীর উপর নির্ভরশীল আবার সুস্থ দৈহিক কার্য্যাবলী শিশুর মানসিক কার্য্যাবলীর সংগে হাত মিলিয়েও চলে।

(ঙ) শিক্ষা যাতে আনন্দদায়ক হয় এবং তার ফল স্বরূপ শিশুর শারীরিক ও মানসিক উন্নতি সাধিত হতে পারে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। শারীরিক ও মানসিক সুসামঞ্জস্য স্বাস্থ্যকর বিকাশ শিশুকে আগ্রহী করে তুলবে, শিখন গ্রহণের জন্য উপযুক্তভাবে গঠন করে দেবে। নানা কারণে শিশুর ইন্দ্রিয়গুলির পূর্ণ বিকাশ নাও হতে পারে, ফলে মানসিক স্বাস্থ্যেরও অবনতি ঘটতে পারে। শিশু যদি শরীর ও মনের দিক থেকে অসুস্থ হয়ে পড়ে তবে অবসাদগ্রস্ত মন নিয়ে সে কোন কিছুই শিখতে পারে না। ফলে শিক্ষাদর্শ ব্যর্থতায় পর্য্যবসিত হয়। আবার শিক্ষা যদি আনন্দপ্রদ না হয় তবে সে শিক্ষা শিশুর কাছে বোঝা স্বরূপ হয়ে পড়ে। ফলে শিক্ষার মূলাদর্শ কুপথে ধাবিত হয়। সেজন্য আধুনিক শিক্ষাব্যবস্থায় শিক্ষা যাতে মনোরঞ্জক-রূপে উপস্থাপিত হয়ে শিশুর শারীরিক ও মানসিক উন্নতি ঘটিয়ে শিশুকে শিখনের দিকে আগ্রহী করে তোলে, সে দিকে নজর রাখা একান্তই প্রয়োজন।

(চ) স্বতঃস্ফূর্ত আত্মপ্রেরণা বৃদ্ধি করাই শিক্ষার প্রধান উদ্দেশ্য। শিশুর মধ্যে যে প্রাণ অঙ্কুর এবং কর্মক্ষদতা অবিকশিত হয়ে আছে, তাকে বিকশিত করে তুলতে হবে। শিক্ষা শিশুকে নূতন কিছু দান করতে পারে না, শুধু শিশুর মধ্যে যা আছে তাই শিক্ষার প্রভাবে বিকশিত হয়ে উঠে। শিশুর নিজস্ব উৎসাহ না থাক্‌লে কোন কাজই তার দ্বারাসম্পন্ন হয়না, শিক্ষা সফল হয় না, ব্যক্তিত্বের বিকাশ হয় না। সুতরাং জোর করে কিছু চাপিয়ে না দিয়ে শিশুর স্বতঃস্ফূর্ত কর্মপ্রেরণার দিকে লক্ষ্য রেখে শিক্ষা দিতে হবে।

পদ্ধতি :—

(ক) শিক্ষা সর্বদা তার উদ্দেশ্যকে সম্পূর্ণ করার চেষ্টা করে। শিক্ষায় তাই দেখি বালক, যুবক, প্রভৃতির দেহ, মন, অনুভূতি, বুদ্ধি ও মূল্যবোধের বিশিষ্ট বিকাশ ঘটাবার চেষ্টা করা হয়। এ শিক্ষায় সর্ব প্রকার গঠনমূলক শিক্ষা প্রণালীর ব্যবহার স্বীকৃত হয়েছে। প্রকৃতি-বাদীদের মতে শিক্ষাকে সমগ্র বিকাশমান জীবনেরই বিচিত্র রূপ বলে মনে করা হয়।

(খ) শিশুকে এমন ভাবে শিক্ষা দিতে হবে যাতে শিশু নিজের প্রবৃত্তিবলে শিক্ষণীয় বস্তুকে আয়ত্তে আনতে পারে। দেহের প্রত্যেকটি অংশের প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে প্রত্যেকটি অংশের মধ্যে পারস্পরিক সম্পর্ক স্থাপন করে গ্রহণ করার ক্ষমতাকে যাতে আরও সহজতর করে তুলতে পারে—সেজন্য শিশুর আগ্রহ থাকা চাই। শিশু নিজেই নিজেকে শিক্ষা দেয়। জটিল সমস্যার সমাধান সে নিজেই যদি করতে পারে তবে শিক্ষা সাফল্য লাভ করতে পারে।

(গ) শিশুর যে কাজে পূর্ণানুরাগ থাকে সেই কাজ শিখতে তার খুব অল্প সময় লাগে, কাজ শিখতে শিশু উৎসাহিত হয়। তার ক্রমবিকাশের কাজে শিক্ষাপদ্ধতি যদি শিশুর কাজের প্রতি স্পৃহা কতটুকু তা দেখে স্থির করা হয় তবে সেই কাজ শিশুর শিক্ষার অবদান হিসাবে পরিগণিত হবে।

(ঘ) শিশু সুন্দর, সরল ছোট্ট প্রাণী। সে স্বাস্থ্যবান, তেজস্বী হয়ে জীবন ধারণের মৌলিক প্রয়োজনগুলো মিটিয়ে লক্ষ্যস্থলের দিকে এগিয়ে যায় জীবনের প্রয়োজনগুলোকে মেটাতে।

তাই পদ্ধতি হিসাবে কর্মকেন্দ্রিক পদ্ধতি অপেক্ষাকৃত ভালো, নির্লিপ্ত থাকার চেয়ে। কর্মের মাধ্যমে শিশুকে শিক্ষা দিলে সেই শিক্ষা হবে সজীব এবং শিশু সহজে সেই শিক্ষাকে ভুলতে পারে না। তাই অনেক শিক্ষাবিদ কর্মকেন্দ্রিক পদ্ধতিকেই অধিক গুরুত্ব প্রদান করেছেন শিক্ষাকেন্দ্রে।

(ঙ) শিশুকে প্রথমে আরোহী প্রণালী দ্বারা শেখান উচিত। আরোহী প্রণালী দ্বারা যদি কোন সিদ্ধান্তে আসা যায় তাহলে সেই সিদ্ধান্তের বহুল প্রয়োগ করাই নির্ভুল সত্য বলে গ্রহণ করা যেতে পারে। বিশেষ হ'তে

সাধারণের, অনির্দিষ্ট হতে নির্দিষ্টের এবং পরীক্ষালব্ধ হতে যুক্তিপূর্ণ সিদ্ধান্তের দিকে শিক্ষাপদ্ধতির গতি বা ঝোঁক থাকে।

শিক্ষাপদ্ধতির এই নীতিনির্দেশগুলির প্রত্যেকটিই বিকাশমান শিশুর মানসিক উন্নতির দিকে লক্ষ্য রেখে কাজে সার্থকতার মূল্যায়ণ হয়ে থাকে।

প্রকৃতিবাদে ছাত্র ও শিক্ষকের পারস্পরিক সম্পর্কঃ

(ক) বর্তমান শিক্ষাপদ্ধতি পরিবর্ধিত ও সংশোধিত রূপ ধারণ করেছে। এই শিক্ষাব্যবস্থায় ছাত্র ও শিক্ষকের মধ্যে সহযোগিতাপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে উঠেছে। আজকের ব্যবস্থায় দণ্ড হাতে নিয়ে শিক্ষক দাঁড়িয়ে নেই, আজ তিনি জ্ঞানভাণ্ডার নিয়ে দাঁড়িয়ে আছেন ছাত্রের অভিভাবকরূপে। আজ উভয়ের মধ্যে দাতা ও গ্রহীতার সম্পর্ক নেই। শিক্ষক শিশুর ব্যক্তিত্ব বিকাশে সহায়ক। ফ্রয়েবেলের মতে শিক্ষক বাগানের মালীর কাজ করেন। শিশুরূপ ফুলের কুঁড়িকে প্রস্ফুটিত করতে সাহায্য করেন মালীরূপী শিক্ষক। শিক্ষক সযত্নে সুপ্ত প্রতিভাকে জাগিয়ে তোলেন এবং শিক্ষার উদ্দেশ্য সাধনার্থে যত্নশীল হন।

খ) নূতন নূতন পরিবেশের সঙ্গে সামঞ্জস্য বিধানকালে শিক্ষক শিশুর পথপ্রদর্শকরূপে কাজ করেন। আলোকবর্তিকা হাতে নিয়ে শিক্ষক অন্ধকার পথে আলোর আভাস ছড়িয়ে দেন আর শিশু সেই আলোকের সাহায্যে পথ চলতে থাকে নিজের তথা ব্যষ্টির স্বার্থ রক্ষার্থে। উভয়ের সহযোগিতার ফলে শিক্ষা সার্থক হয়ে ওঠে। পথ-প্রদর্শক রূপে শিক্ষক শুধু পথ দেখিয়ে চলেন—আর শিশু নিজেই নিজের সুপ্ত সম্ভাবনাকে জাগিয়ে তুলে সেই পথের অনুসরণ করে।

গ) শিশুর ব্যক্তিত্বগঠনে পরিবেশ ও প্রকৃতির দান অনস্বীকার্য্য। বিভিন্ন শিশুর মধ্যে বিভিন্ন রকম প্রতিভা লুকায়িত থাকে। পরিবেশের অমোঘ হস্তক্ষেপের ফলে তা বিভিন্নরূপ পরিগ্রহ করে। যে শিশু যে পরিবেশে থাকে, সেই শিশু সেই পরিবেশের ইশারায় চলে, সেই পরিবেশের প্রভাবে প্রভাবান্বিত হয়। বিভিন্ন পরিবেশের জন্যই আমরা দেখি যে বিভিন্ন শিশুর শিখন পদ্ধতি বা কার্য্যাবলী বিভিন্ন ধরণের হয়ে থাকে।

প্রয়োগবাদ

জীবনদর্শনের ক্ষেত্রে প্রয়োগবাদ ও প্রকৃতিবাদের সংগে যথেষ্ট মিল আছে। প্রকৃতি বা স্বভাব অনুযায়ী শিশু শিক্ষালাভ করবে—একথা প্রয়োগবাদীরাও স্বীকার করেন। তবে প্রকৃতিবাদীগণ শুধু ব্যক্তির শিক্ষাকেই গুরুত্বদান করতেন, সামাজিক বিকাশকে নয়। কিন্তু প্রয়োগবাদীগণ ব্যক্তির সংগে সংগে সমাজের বিকাশকেও যথেষ্ট গুরুত্বদান করেছেন। প্রয়োগবাদে ব্যক্তি ও সমাজের মধ্যে সামঞ্জস্য আনার জন্য চেষ্টা করা হয়েছে। জড়জগতকে স্বীকার করে ঈশ্বরের অস্তিত্বকে অস্বীকার করা হয়েছে। প্রয়োগবাদীদের মতে—

১। শিখন একটি কর্মকেন্দ্রিক প্রক্রিয়া। চলমান কর্মজগত থেকে শিখন তার কার্য্য আরম্ভ করে। জীবন পরিবর্তনশীল ও গতিশীল। আজ যা সত্য, কাল তা সত্য বলে মনে নাও হতে পারে। প্রয়োগবাদীরা যা সত্য তাকেই গ্রহণ করেন। যা বাস্তবে প্রয়োগ করা যায়, যা বাস্তবসম্মত তাই নিয়ে প্রয়োগবাদীদের কর্মজগত।

২। অভিজ্ঞতা ছাড়া শিখন হয় না। প্রয়োগবাদী শিক্ষক হচ্ছেন অভিজ্ঞতাবাদী। তাঁর কাজ ছোট শিক্ষার্থীদের সৃজনাত্মক কর্মে প্রবৃত্ত করানো। তারা যাতে নিজেরাই নতুন কিছু আবিষ্কার করতে পারে তার জন্য তাদের মধ্যে আগ্রহ সৃষ্টি করা। প্রয়োগবাদীদের মতে প্রাণবন্ত অভিজ্ঞতাই শিক্ষার বিষয়বস্তু। অভিজ্ঞতা পরিবেশের বিভিন্ন দিক থেকে আসে—পরিবেশের প্রভাবে তার পরিবর্তনও হচ্ছে অনবরত, এই পরিবর্তনের সংগে তাল মিলিয়ে সমস্যার সমাধান করতে হবে—যে সমস্যা শিশুর সম্মুখীন হবে।

৩। জন ডিউইর মতে শিক্ষার বিষয়বস্তুকে জীবনের অভিজ্ঞতার সংগে যুক্ত করে বা জীবনের প্রবাহমান ধারার সংগে মিলিয়ে অনুভূতির রসে প্রাণবান করে তুলতে হবে। এর মধ্যে থাকবে আবিষ্কারের বিস্ময়, আত্মানুশীলনের গৌরব এবং চলমান জীবনের স্রোতের উল্লাস।

৪। ডিউই তাঁর শিক্ষাদর্শকে বিশেষভাবে প্রয়োগ করেন। তিনি শিক্ষাকে সামাজিক প্রক্রিয়ারূপে দেখে শিক্ষাকে মানব সমাজের অগ্রগতির প্রধান অস্ত্ররূপে বর্ণনা করেন। তার মতে শিক্ষা মানে জীবন এবং জীবনই

শিক্ষা। জীবনের প্রতিটি অভিজ্ঞতাই শিক্ষা এবং মনের অবিচ্ছেদ প্রসার এবং সমগ্র জীবনের অবিচ্ছেদ দীপ্তিই শিক্ষা।

৫। শুধু ব্যক্তি নয়, সমাজের উন্নতি সাধন প্রয়োগবাদীদের অন্যতম উদ্দেশ্য। সমাজ ও ব্যক্তির সম্পর্ক উন্নয়নের জন্য সচেষ্ট হতে হবে। সমাজের আশা আকাঙ্খা, উদ্দেশ্য, কর্মতৎপরতা ব্যক্তির মধ্যে পুনরোৎপাদিত হয়। ব্যক্তির জীবনাদর্শ গড়ে ওঠে সমাজের জন্যই। আর ব্যক্তিত্ব বিকাশের ফল সামাজিক অগ্রগতি।

৬। বিভিন্ন সমস্যা ও পরিকল্পনা যখন শিশুর সম্মুখে উপস্থিত হয় তখন শিশুকে ঐ সমস্যা সমাধান বা পরিকল্পনাকে রূপ দেবার জন্য শিক্ষা তার মধ্যে অন্তর্দৃষ্টি এনে দেয়, চিন্তাশক্তি বৃদ্ধি করে, উৎসাহের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে। সুতরাং আমরা বুঝতে পারছি যে প্রয়োগবাদীরা বাস্তব সমস্যা সমাধানকল্পে শিশুর অন্তর্নিহিত ক্ষমতাকে অধিক গুরুত্ব দান করেছেন।

৭। প্রয়োগবাদীরা বস্তুজগতের সভ্যতা সম্বন্ধে আলোচনা করেছেন। আজ যা সত্যরূপে পরিগণিত হয়েছে, কাল তার পরিবর্তন হবে। দর্শনের সীমানাও পরিবর্তন সাপেক্ষ। ডিউই অন্যান্য দার্শনিকদের ন্যায় মন এবং জ্ঞানের স্বরূপ সম্বন্ধে আলোচনা করেছেন। মন সমাজের উপর নির্ভরশীল। মানুষ সমাজের জন্য মনকে ও জ্ঞানকে কাজে লাগাতে চেষ্টা করল। সে দেখলো যে বস্তু সমূহের প্রত্যক্ষণ সম্ভব, সেগুলিকে রাখা এবং সেগুলি সম্বন্ধে বিচার বিবেচনা করলে বস্তুজগৎকে নিজের আয়ত্তাধীনে সহজেই আনা যায় এবং এতে তার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। চিন্তনকে বৈজ্ঞানিক দিক থেকে মূল্য দেওয়া হয়েছে এবং শিক্ষাক্ষেত্রে এই পদ্ধতি খুব উৎসাহব্যঞ্জক রূপে স্বীকৃতি পেয়েছে।

পদ্ধতি

(ক) শিশুরা যদি স্বাভাবিক প্রবৃত্তির বশে কোন কাজ করে তবে সেই কাজের মাধ্যমে তার ব্যক্তিত্বের সুসামঞ্জস্য বৃদ্ধি হবে। প্রয়োগবাদীরা বলেন শিশুরা কাজ করতে ভালবাসে, কাজের মধ্য দিয়ে তাদের

গঠনমূলক চরিত্রের পরিচয় পাওয়া যায়। প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার উপর নির্ভর করে জ্ঞানার্জন করে তারা। যে বিষয়ে তাদের আগ্রহ কেন্দ্রীভূত হয় সেই দিকেই তারা মনসংযোগ করতে পারে। অতএব সার্থক শিক্ষা পদ্ধতিতে তাদের শিক্ষা দিতে হলে শিক্ষকগণের দক্ষ পরিচালক রূপে অবতীর্ণ হতে হবে। তারা এমন কতগুলো কাজ বা বিষয়বস্তু শিশুর সম্মুখে রাখবেন যাতে শিশুর কর্মপ্রবৃত্তি গঠনমূলক বা পরিকল্পনা মূলক কাজে সাহায্য করতে পারে, শিক্ষণীয় বিষয়বস্তু সহজ হতে পারে। শিক্ষক কতকগুলো সমস্যা ছাত্রর সম্মুখেই রাখবেন, ছাত্র কাজটি করার জন্য নানা সমস্যার মধ্যে পড়বে এবং স্বচেষ্টায় তা সমাধান করবে। ডিউইর প্রজেক্ট পদ্ধতি একটি বিশেষ স্থান অধিকার করেছে শিক্ষানীতিতে।

শিশুরা সাধারণতঃ কৌতুহলী, এজন্য বাস্তব জীবনের ঘটনা সমূহ হাতে কলমে বিশ্লেষণ করে তাদের উৎসাহ নিরসনের ব্যবস্থা করতে হবে। প্রজেক্টপদ্ধতিতে নিজেরা প্রয়োজনের তাগিদে কর্মের মাধ্যমে প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা লাভ করে। শিশুরা একত্রে কাজ করে বলে তাদের মধ্যে সামাজিকতাবোধের উন্মেষ হয়। কর্মের কেন্দ্রটি বাস্তব ঘটনার সংগে যুক্ত বলে তা একটি সমস্যার সৃষ্টি করে এবং এই পদ্ধতি শিশুর মনকে সেই সমস্যার জট ছাড়াতে আগ্রহান্বিত করে তোলে। এই পদ্ধতি অনুসারে চারটি স্তরে কর্ম সম্পাদন করতে হয়।

(১) কাজের ইউনিট স্থির করা (২) পরিকল্পনা করা (৩) কার্য্য সম্পাদন করা (৪) বিচার করা।

প্রজেক্টের বেলায় আগ্রহের কেন্দ্র থাকবে, আগ্রহের কেন্দ্র হতে অতি সহজেই অন্যান্য বিষয়ের উদ্ভব হয় এবং শিশুরা প্রয়োজনের খাতিরেই সেই সমস্ত বিষয় শিখে ফেলতে আগ্রহ বোধ করে।

(খ) শিশুর শিক্ষণ অভিজ্ঞতার সঞ্চার এই পদ্ধতি দ্বারা বিভিন্ন ভাবে হয়। নিজের হাতে সমস্যারূপ বিষয়টিকে সমাধা করে বলে শিশু অভিজ্ঞতার অধিকারী হয় এবং এভাবে শিখনের ফলে বাস্তব জীবন থেকে নানারূপে শিখন লাভ করে থাকে। উদ্দেশ্যমূলক প্রজেক্ট পদ্ধতি বা অন্যান্য পরিকল্পনামূলক শিক্ষণ পদ্ধতি শিশুর নিজের উৎসাহ বৃদ্ধি করে এবং তা

উপশম করার চেষ্টা করে, তাকে মূল্যবান তথ্যের সন্ধান দিয়ে বাস্তব জ্ঞানের অধিকারী করে তোলে।

প্রয়োগবাদীদের মতে ছাত্র ও শিক্ষকের পারস্পরিক সম্পর্ক :

(ক). শিক্ষক শিশুর দেহ মনের সক্রিয়তা আনার জন্য প্রজেক্ট পদ্ধতির সাহায্য নিয়ে এবং শিশুদের একটা উদ্দেশ্য বেছে নিয়ে সেই উদ্দেশ্য সাধনে তাকে উৎসাহিত করে। প্রয়োগবাদীদের মতে শিক্ষার্থী একটি প্রতিষ্ঠান আর শিক্ষক সুশিক্ষা দানের মাধ্যমে সেই প্রতিষ্ঠানকে সুন্দর করে তিলে তিলে গড়ে তুলবে।

(খ) শিক্ষক সর্বদা লক্ষ্য রাখবেন যাতে প্রত্যেকটি শিশুর ব্যক্তি স্বাতন্ত্র্য রক্ষিত হয়, বিকাশ প্রাপ্ত হয় এবং প্রত্যেকেই যাতে সামাজিক পরিবেশে নিজেকে মিলিয়ে নিতে পারে, একটা সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে। প্রয়োগবাদীরা মনে করেন শিক্ষক শিক্ষার্থীর স্বাভাবিক আগ্রহ, গঠনস্পৃহা, একত্রে কাজ করার আনন্দকে কাজে লাগিয়ে সার্থক শিক্ষার অস্ত্র হিসাবে ব্যবহার করলে সেই শিক্ষার ফল সমাজ জীবনের ওপরও মঙ্গলময় প্রভাব বিস্তার করবে।

(গ) শিক্ষক সর্বদা শিশুর মধ্যে সামাজিক বোধ উন্মেষের জন্য সচেষ্ট হবেন। শিশুর অভিজ্ঞতা যাতে সীমিত না হতে পারে সেদিকে লক্ষ্য রেখে শিক্ষক শিশুর অভিজ্ঞতাকে সমাজ জীবনের স্বার্থে প্রয়োগ করার কৌশল শিশুকে শিখিয়ে দেবেন। সমাজ জীবনের বিভিন্ন বাস্তব পরিবেশ থেকে যাতে শিশু প্রকৃত শিক্ষালাভ করতে পারে সেদিকে প্রয়োগবাদী শিক্ষকের সুনজরের অন্ত নেই। শুধু অভিজ্ঞতা আহরণ নয়—সে অভিজ্ঞতাকে বাস্তবে কাজে অর্থাৎ ব্যক্তির স্বার্থে প্রয়োগ করতে পারলেই শিক্ষা সার্থক পথে বিচরণ করবে।

বিবিধ শিক্ষাতত্ত্বের ও পদ্ধতির তুলনামূলক আলোচনা

বিশিষ্ট শিক্ষাবিদগণের মতে দর্শন ও শিক্ষা পরস্পর নির্ভরশীল কাম্য গুণগুলির বিচার এবং নির্বাচন সমাজ ও মানব সত্বার কষ্টিপাথরে যাচাই হয়

দর্শনের দ্বারা, আর শিক্ষা সেই গুণগুলি ব্যক্তিমানসে, সমাজমানসে ফুটিয়ে তোলার রূপক। প্রথম কাজটি যদি হয় জহুরীর; দ্বিতীয়টি নিঃসন্দেহে শিল্পীর।

শিক্ষাবিদ ডিউই বলেছেন শিক্ষাপথ পরিক্রমার নির্দিষ্ট সমাপ্তি বা ছেদ রেখা টানা চলে না। নিত্য চলমান তার গতি: অভিজ্ঞতার সঞ্চার আর তার নব নব রূপায়ণের বর্ণালীতে ব্যক্তিমানসের বৈশিষ্ট্য ও বৈচিত্রের প্রকাশ।

দর্শনের কষ্টিপাথরে শিক্ষাকে যাচাই করবার সময় এই শিক্ষা অভিজ্ঞতার গুণগত মান নির্দিষ্ট হবে ব্যক্তির সামাজিক উন্নতির পরিমাপের দ্বারা।

অর্থাৎ শিশুশিক্ষা শিশুর জীবনযাত্রাকে কেন্দ্র করেই রূপ নেবে। এবং তার ক্রমোন্নয়নে অভিজ্ঞতার সঞ্চয় হবে প্রধান হাতিয়ার। এই জীবনায়নে দুটি জিনিষ অপরিহার্য—একটি তার মানসিক কাঠামো, অর্থাৎ অভিজ্ঞতায় ও আচরণে তার নিজস্ব সাড়া দেবার পদ্ধতি, অপরটি তার আচরণের সমাজগত সম্পর্কের স্বরূপ। দ্বিতীয় বৈশিষ্ট্যটি প্রতিফলিত হয় তার বিশেষ মানসিকতা, আচরণ ও বিদ্যালয় সংশ্লিষ্ট কর্মোদ্যোগের মাধ্যমে।

এক কথায় ডিউইর মতে শিক্ষা আর জীবনযাপন অভিন্ন; শিক্ষা অর্থে জীবনযাপনের প্রস্তুতি মাত্র বললেই সঠিক বলা হবে না। দ্বিতীয়ত ব্যক্তির বিবর্ধন ও বিকাশকে কেন্দ্র করে হয় শিক্ষার প্রকাশ।

অভিজ্ঞতার সঞ্চয় ও তার নব নব রূপায়ন শিক্ষার অপর বৈশিষ্ট্য। যেহেতু শিক্ষার দ্বারা ব্যক্তি সমাজের সক্রিয় অংশীদার হয়ে ওঠার সুযোগ পায় সেজন্য শিক্ষা-পরিবেশে গণতান্ত্রিক আবহাওয়ার বাতাবরণ সৃষ্টি অপরিহার্য।

শিক্ষা ক্ষেত্রের কেন্দ্রবিন্দু যখন শিশু, তখন শিশুর মনস্তত্ব, তার ক্ষমতা, তার আগ্রহ ও অভ্যাসের স্বরূপ বুঝে শিক্ষার অগ্রগতি সম্ভব।

ডিউইর মতানুসারে প্রধানতঃ চারটি বিষয়ে শিশুর আগ্রহ ও প্রবণতা সর্বাধিক।

কথার মাধ্যমে মনোভাবের আদান প্রদানের আগ্রহ; যে কোন বিষয়ে

প্রশ্নের মধ্য দিয়ে জানার ঔৎসুক্য বোধ বা অনুসন্ধিৎসা ; সৃষ্টির স্পৃহা ; এবং শিল্পবোধ সুলভ সৌন্দর্যের প্রতি আকর্ষণ।

অতএব শিশুর শিক্ষায় এইগুলির প্রাধান্য সর্বাগ্রে থাকবে।

সামাজিক তাৎপর্য্যের দিক থেকে তিনি বলেছেন—সমাজ ছাড়া মানুষের অস্তিত্ব কল্পনা করা যায় না। সুতরাং সামাজিক কাজগুলিকে ভিত্তি করে শিক্ষা সুরু হবে। যে সব সামাজিক কাজের মধ্য দিয়ে পারস্পরিক সম্পর্কের উন্নতি সম্ভব সেই ধরণের বিষয়, পদ্ধতি ও পরিবেশ নির্বাচন করতে হবে।

এই প্রসঙ্গে বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ রুশোর সঙ্গে ডিউইর সাদৃশ্য দেখা যায়। শিক্ষাপদ্ধতির দিক ডেকে ডিউই রুশোর মতই শিশুর সুনির্দিষ্ট বাস্তব এবং প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার প্রয়োজনের উপর জোর দিয়েছেন। তাঁর মতে শিশুকে বাস্তব পরিবেশে অভিজ্ঞতার সম্মুখীন করতে হবে, যাতে তাকে হাতে কলমে প্রত্যক্ষ কাজের মধ্যে আকর্ষণ করতে হবে ; আবার কেবল কাজ করলেই চলবে না সেই কাজে আগ্রহের উদ্রেগ হওয়া চাই। এই আগ্রহের স্পর্শে শিক্ষণের স্ফুলিঙ্গ রূপ নেবে, শিক্ষার প্রদীপ জ্বলবে।

শিক্ষাজগতের পূর্বসূরীদের প্রভাব ডিউইর মতবাদে অনেকখানি প্রভাব বিস্তার করেছিলো সন্দেহ নাই।

ফ্রয়েবেলের মতে শিক্ষার প্রথম সোপান হল বিবর্ধন ও বিকাশ। ডিউই এই মত গ্রহণ করেছেন কিন্তু তিনি বিকাশে আত্মিক চরিতার্থতার পূর্ণতা বা একটি অনন্ত সত্ত্বার বিকাশ বলে মেনে নেননি। একজন প্রয়োগবাদী হিসেবে ফ্রয়েবেলের রহস্যবাদ বা রূপকবাদ তিনি মেনে নেননি। দার্শনিক ডিউই ফ্রয়েবেলের কর্মপদ্ধতি (occupation theory) কে নূতন রূপ দিয়েছেন।

ফ্রয়েবেলের প্রতীকধর্মী বস্তুর মাধ্যমে শিক্ষার পদ্ধতি বর্জন করে মানুষের প্রয়োজনীয় খাদ্য, পোষাক, আশ্রয়নির্মাণকে শিশুশিক্ষার আদর্শ পদ্ধতি রূপে দেখেছেন।

ফ্রয়েবেল ভাববাদী দার্শনিক হিসাবে শিক্ষার মাধ্যমে শিশুর বিকাশকে অনন্ত সত্ত্বার দিকে ব্যক্তিসত্ত্বার প্রগতি হিসাবে দেখেছেন। প্রয়োগবাদী

ডিউইর কাছে এ রকম স্থির সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য বলে কিছু নাই। এই চলমান পৃথিবীতে কোন কিছুরই চিরন্তন স্থায়ী নির্দিষ্ট রূপ নাই। সুতরাং প্রগতির একটি স্থির লক্ষ্যও থাকতে পারে না।

ভিন্ন বিশ্বাসে বিশ্বাসী এই দুই দার্শনিক আবার কয়েকটি সিদ্ধান্তে একমত। তার প্রথমটি হচ্ছে শিশু শিক্ষার সৃজনাত্মক কাজের প্রাধান্য দিতে হবে। দ্বিতীয়ত বিদ্যালয়কে সামাজিক গুণ অর্জনের ভিত্তি ভূমি হিসাবে প্রাধান্য দিতে হবে।

তৃতীয়ত শিশুকে আত্মপ্রচেষ্টার মাধ্যমে শিক্ষা দিতে হবে।

শিক্ষাবিদ হার্বার্টের শিক্ষাপদ্ধতি কার্যক্রম ফ্রয়েবেলের চাইতে বেশী কাঠিণ্যদোষে দুষ্ট ও নিয়মানুগ হওয়ার ডিউইর আক্রমণ বেশী আকৃষ্ট করেছে। ডিউইর সমালোচনায় হার্বার্টের পদ্ধতি অবরোহন মূলক। তার পদ্ধতিতে ছাত্রকে নিজের হাতে কাজ করবার সুযোগ সুবিধা অপেক্ষাকৃত কম দেওয়া হয়েছে।

হার্বার্টের পদ্ধতিতে অতিরিক্ত শিক্ষক শাসনের প্রাধান্য। পদ্ধতি রসহীন, প্রভুত্বব্যঞ্জক এবং ছাত্রের স্বাধীন চিন্তা ও কর্মের অবকাশক্ষেত্র সেখানে সংকীর্ণ।

এই পার্থক্য সত্বেও ডিউই ও হার্বার্টের শিক্ষা পদ্ধতির মধ্যে কতকগুলি মতৈক্য সুস্পষ্ট।

১। শিক্ষার ক্ষেত্রে ব্যক্তিমানসের বৈচিত্র ও তার প্রাধান্য বিশেষ তাৎপর্য্যসূচক এককথায় দুজনেই বিশ্বাসী।

২। দুজনেই শিক্ষণের পটভূমিকায় ছাত্রের আগ্রহের সঞ্চার করার উপর গভীর গুরুত্ব আরোপ করেছেন। অবশ্য আগ্রহ সৃষ্টি করার পদ্ধতি সম্পর্কে তাঁদের মতপার্থক্য আছে।

৩। বিশেষভাবে শিশু শিক্ষার ক্ষেত্রে শিক্ষণের সময় শিক্ষার্থী শিশুকে উত্তমরূপে পর্যবেক্ষণ করার উপর উভয়ই জোর দিয়েছেন।

এবার সংক্ষেপে এই দুই শিক্ষাবিদের প্রচলিত পদ্ধতির পাঁচটি সোপান লক্ষ্য করলেই তাঁদের পদ্ধতির বৈচিত্র্য ও বৈশিষ্টের স্বরূপ সহজেই অনুভূত হবে।

ডিউই	**হার্বার্ট**
১। সক্রিয়তা (Activity)	১। প্রস্তুতিকরণ (Preparation)
২। সমস্যা (Problem)	২। উপস্থাপন (Presentation)
৩। তথ্য (Data)	৩। তুলনাকরণ (Comparision)
৪। অনুমান ও পরিকল্পনা প্রণয়ণ (Hypothesis)	৪। সামাণ্যিকরণ বা আনুসঙ্গ স্থাপন (Generalisation)
৫। মূল্যায়ণ (Testing)	৫। প্রয়োগ (Application)

উপরিউক্ত পদ্ধতি সোপানগুলির আলোচনায় একনজরেই বোঝা যায়—

হার্বার্টের পদ্ধতিতে শিক্ষকের কাজের উপর অধিক গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে যেখানে ডিউইর সোপানে শিক্ষার্থীর শিখন উদ্যোগকে শিক্ষার কেন্দ্রবিন্দু বলে ধরে নেওয়া হয়েছে।

হার্বার্টের পদ্ধতিতে শিক্ষকের অধীত বিষয়ে ছাত্র অর্জন প্রয়াসী। ডিউইর পদ্ধতিতে ছাত্র আবিষ্কার করতে চাইছে সেই বিষয় যা ছাত্রের অজানা, কিন্তু শিক্ষকের জানা।

এই দুই রকমের পদ্ধতি পরস্পরের পরিপূরক বলা যেতে পারে। হার্বার্টের পদ্ধতি ভাষা, সাহিত্য, ইতিহাস প্রভৃতি বিষয় শিক্ষণে অধিক সুফল দিয়ে থাকে। ডিউইর পদ্ধতি হাতে কলমে কলা ও বিজ্ঞান শিক্ষার ক্ষেত্রে উত্তম বিবেচিত হয়ে থাকে। সমস্যার আকারে তাত্ত্বিক শিক্ষণেও এই পদ্ধতির প্রয়োগ সুফল দেয়।

ডিউইর প্রচণ্ড প্রভাব সত্ত্বেও বিংশ শতাব্দীতে শিক্ষণের ক্ষেত্রে তাঁর পদ্ধতির প্রয়োগ আশানুরূপ হয়নি একথা মানতেই হবে। অবশ্য তার কারণও নানা রূপ আছে।

শিক্ষক ও শিক্ষার্থীর সম্পর্ক

গতানুগতিক শিক্ষাপদ্ধতিতে শিক্ষক ও শিক্ষার্থী সম্পর্কের স্বরূপ বিশ্লেষণ করলে দেখতে পাই যে সেখানে শিক্ষক ও শিক্ষার্থীর সম্পর্ক দাতা ও গ্রহীতার সম্পর্ক।

শিক্ষক জ্ঞান দান করেন এবং শিক্ষার্থী সেই জ্ঞান গ্রহণ করে কৃতার্থ হয়। শিক্ষকের পাণ্ডিত্যের জ্ঞানভাণ্ডার থেকে জ্ঞানকণা সংগ্রহ করে শিক্ষার্থীর ক্ষুদ্র মস্তিষ্ক পূর্ণ হয়। এ সম্পর্ক বড় দূরত্বের সম্পর্ক। এ সম্পর্ক করুণা ও কৃতজ্ঞতার সম্পর্ক। এই দৃষ্টিভঙ্গিতে শিক্ষার্থীর শিক্ষা—অভিজ্ঞতাগুলি শিক্ষকের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে চোলাই হয়ে মস্তিষ্কান্তর হয়। অর্থাৎ শিক্ষক শিক্ষণীয় বিষয়ের পরিবেশক, মাধ্যম ও ভাণ্ডার।

আধুনিক শিক্ষা ব্যবস্থায় শিক্ষকের স্থান ও শিক্ষক শিক্ষার্থীর সম্পর্কে নূতন দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখা হয়েছে। বিংশশতাব্দীতে শিক্ষার্থীকে নূতন করে আবিষ্কার করা হলো। শিক্ষককেন্দ্রিক শিক্ষার পরিবর্তে গড়ে উঠল শিক্ষার্থী-কেন্দ্রিক শিক্ষা। নাট্য পরিচালক যেমন তার বিষয়বস্তু নির্বাচন, শিল্পীর উপযোগী অংশ বণ্টন ও নাট্যসংগঠন এবং পরিচালনা করে থাকেন; এবং সেই সঙ্গে নাটকের শিল্পীদের নৈপুণ্য বিকাশের উন্নতি সাধন ও সংশোধন কার্য্যেও তিনি সর্বদা নিয়োজিত থাকেন, আধুনিক শিক্ষকও তেমনি শিক্ষার্থীর উপযুক্ত বিষয়নির্বাচন, শিক্ষার্থীর চাহিদা, প্রয়োজন ও ক্ষমতা অনুযায়ী শিক্ষাঅভিজ্ঞতা ও বিষয় বণ্টন করে থাকেন। অপরদিকে শিক্ষণ পরিচালনা, প্রয়োজনবোধে শিক্ষার্থীর আচরণ সংশোধন ও শিখনের সাহায্যে তাঁকে সর্বদা সচেষ্ট থাকতে হয়। আবার দৃশ্যপট পরিচালকের মত শিক্ষাপরিবেশ প্রস্তুতিও তাঁর কর্তব্যের অঙ্গ। ঘোষক যেমন শিল্পীদের হারিয়ে যাওয়া কথার সূত্র তুলে ধরেন, শিক্ষক তেমনি শিক্ষার্থীর প্রয়োজনে সাহায্যের সূত্রটি তুলে দেবার জন্যে সর্বদা প্রস্তুত রয়েছেন। পরিশেষে সমালোচকের দৃষ্টিতে শিল্পীর সৃষ্ট মান নির্ধারণ ও তার পুরস্কার বণ্টনের অনুরূপ শিক্ষার মূল্যায়ণ ও সমালোচনার মাধ্যমে শিক্ষার্থীকে তার উপযুক্ত মান অর্জনে সাহায্য ও স্বীকৃতি দেবেন।

শিক্ষার এই সম্পূর্ণ ক্রিয়াটি যখন চলতে থাকে শিক্ষক শিক্ষার্থীর অতি নিকটে তার পরিচালক, সহায়ক ও নির্দ্দেশকরূপে অবস্থান করবেন। শিক্ষার ক্ষেত্রে শিক্ষক ও শিক্ষার্থীর সম্পর্কের ঘনিষ্ঠ সহজ বন্ধন সহজেই অনুভূত হয়ে থাকে। দূরত্বের পরিবর্তে নৈকট্যের ও পার্থক্যের পরিবর্তে সাযুজ্যের, উচ্চের পরিবর্তে সমতলের, রক্তচক্ষু শাসনের পরিবর্তে স্নেহ ও সৌহার্দ্যের

সহজ সম্পর্ক স্থাপনের প্রয়াস আধুনিক শিক্ষা আন্দোলনের অন্যতম মূল কথা। শ্রেণীকক্ষে, মাঠে, পাঠাগারে ও বিতর্কসভায়, ভ্রমণে এবং যৌথকর্মঅভিজ্ঞতায় অপরিচয় ও অবাস্তবতার কৃত্রিম প্রাচীর ভেঙ্গে, সহজ খোলা মেলা হৃদ্য সম্পর্ক সৃষ্টি শিক্ষক শিক্ষার্থীর সম্পর্কের লক্ষ্য। শিক্ষক আজ শিক্ষার্থীর সহকর্মী পরামর্শদাতা ও ভবিষ্যৎ জীবন যাত্রার অভিজ্ঞ পথপ্রদর্শক।

প্রাচীন ভারতের শিক্ষক শিক্ষার্থী সম্পর্ক এই রকম সহজ, সরল ও স্বাভাবিক ছিল। সেখানে আশ্রমবাসী গুরু শিষ্য সকলে মিলে একটি অখণ্ড সমাজ তৈরী করতেন এবং তাদের মিলিত চেষ্টার মাধ্যমে শিক্ষা অর্জিত হত। সেদিনের ভারতীয় শিক্ষাব্যবস্থায় গুরু-শিষ্যের পারস্পরিক ভাবের সহজ আদান-প্রদানের অভাব হতো না। প্রাচীন গ্রীসেও গুরুশিষ্যের মধ্যে বেশ সহজ নিবিড় সম্পর্কের ছবি আমরা দেখতে পাই। সক্রেটিসের শিষ্য মাত্রেই ছিল বন্ধু।

শিক্ষক শিক্ষার্থীর মধ্যে এই অস্বাভাবিক আড়ষ্ট সম্পর্কের শুরু হলো সেদিন, যেদিন থেকে শিক্ষণ হয়ে দাঁড়ালো প্রতিষ্ঠান ধর্মী। চেয়ার, টেবিল, বেঞ্চ, গ্যালারীর আবির্ভাবের সঙ্গে সঙ্গে ছাত্রশিক্ষকের মধ্যে দূরত্ব ও অপরিচিতির একটি অবাস্তব এবং কৃত্রিম ব্যবধান দেখা দিল। আধুনিক শিক্ষা সংস্কার আন্দোলনের একটি বড় দিক হলো এই দূরত্ব দূর করা। সেদিক থেকে শারীর শিক্ষার ক্ষেত্রে এই দূরত্ব বা ব্যবধানের সম্পর্ক শিক্ষক ও ছাত্রের মধ্যে কোনদিনই গড়ে ওঠার সুযোগ পায় নাই। শারীরশিক্ষায় অভিজ্ঞতা অর্জনের কর্মসূচির পরিবেশ মাঠ, পুকুরের জল বা খেলার ঘর। এই সব পরিবেশে ছাত্রশিক্ষক পরস্পরের শারীরিক সংস্রব বাঁচিয়ে চলতে পারে না। শিক্ষা অভিজ্ঞতায় অংশ নিতে শিক্ষক শিক্ষার্থী পরস্পরের অতি নিকটে এসে থাকেন ; সুতরাং পরিবেশের সৃষ্ট দূরত্বের সমস্যা এখানে সমস্যাই নয়। অর্থাৎ শিক্ষক ছাত্রের মধ্যে কৃত্রিম দূরত্ব সৃষ্টিকারী পরিবেশের কথা এখানে অপ্রাসঙ্গিক। শারীর শিক্ষককে পরিবেশগত এই সুবিধা ও সুযোগ সম্পর্কে সচেতন থেকে শিক্ষক শিক্ষার্থী ঘনিষ্ঠ সম্পর্কের গোড়ার বনিয়াদ শক্ত ও মধুর করে তুলতে হবে।

শিখন ও তার প্রকৃতি

শিখন কি ?

প্রশ্ন আসে আমরা শিখন বা শেখা বলি কাকে? আমাদের ঘরোয়া ভাষায়, চলতি কথায় প্রায়ই শিক্ষার একটি সংকীর্ণ অর্থের উপর নির্ভর করে থাকি। এই সংকীর্ণ অর্থে শিক্ষা বলতে বুঝি কোন একটি বিশেষ জ্ঞান অর্জন বা কোন বিশেষ একটি দক্ষতা আয়ত্ব করা। এই সংকীর্ণ অর্থে শিক্ষা হল স্কুল, কলেজ বা বিশ্ববিদ্যালয়ে অধ্যয়ন করা।

কিন্তু শিক্ষার এই অর্থ ভ্রমাত্মক, একপেশে ও সংকীর্ণতা দোষে দুষ্ট। শিক্ষা-বিজ্ঞানে শিক্ষাকে গ্রহণ করা হয়েছে তার প্রকৃত তাৎপর্যে—অনেক ব্যাপক ও উদার অর্থে। শিক্ষার এই ব্যপকতার ব্যাখ্যার মূলে আছে সাম্প্রতিক কালের মনোবিজ্ঞানী ও সমাজবিজ্ঞানীদের ব্যাখ্যা।

মানুষের ব্যক্তিগত ও সমাজগত উভয় প্রকারের আচরণ বিশ্লেষণ করে দেখা গেছে যে শিক্ষার কর্মক্ষেত্র কেবলমাত্র নিছক তথ্য আহরণের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়। শিক্ষা মানুষের সারা জীবনব্যাপী। সুতরাং আমরা বলতে পারি শিক্ষা মাতৃগর্ভ থেকে শুরু করে মৃত্যুর পূর্বাহ্নে শেষ হয়। এক কথায় বলা যেতে পারে শিক্ষা জীবনভোর একটি ছেদহীন প্রক্রিয়া, যার মধ্য দিয়ে প্রতি প্রাণীকেই প্রতিনিয়ত নতুন নতুন অবস্থাতে খাপ খাইয়ে জীবন কাটাতে হয়।

মনোবিজ্ঞানের দৃষ্টিতে যেমন শিক্ষা ব্যক্তির অস্তিত্ব রাখার প্রচেষ্টা তেমনি সমাজবিজ্ঞানের ব্যাখ্যায় শিক্ষা হোলো সমাজকে বাঁচিয়ে রাখার একটি প্রক্রিয়া বিশেষ। সমাজ বলতে কেবল দেশ বা বাড়ীঘর বা কতগুলো ব্যক্তির-সমষ্টিকে বুঝায় না। সেই ব্যক্তিদের মধ্যে প্রচলিত রীতিনীতি, আচার ব্যবহার, তাদের অতীত ঐতিহ্য ও কৃষ্টি, সামগ্রিক রূপকে বুঝায়। অতএব উক্ত বৈশিষ্ট্যকে বাঁচিয়ে রাখার দায়িত্ব সেই সমাজের ভাবী নাগরিকদের উপর।

সমাজবিজ্ঞানের ব্যাখ্যানুযায়ী মানুষের ক্ষেত্রে তার আচরণের একটা

বড় উদ্দেশ্য হল সামাজিক পরিবেশের সহিত নিজেকে খাপ খাইয়ে নেওয়া। কেবল নিজের অস্তিত্ব বজায় রাখলেই চলেনা, নিজের সমাজ জীবনে নিজেকে ঠিকভাবে অঙ্গীভূত করাটা এই শিখনের একটা বড় লক্ষ্য। অতএব শিক্ষাই সমাজীকরণ।

প্রসিদ্ধ আমেরিকান শিক্ষাবিদ জন ডিউই শিক্ষাকে ব্যক্তির বিকাশের বা বৃদ্ধির প্রক্রিয়ার সঙ্গে অভিন্ন বলে অভিহিত করেছেন। তার মতে শিশুর শিক্ষা তার ক্রমবিকাশের সহিত সমার্থক। প্রত্যেক শিশু কতগুলো সম্ভাবনা নিয়ে জন্মায়, যেগুলির পূর্ণ বিকাশই হচ্ছে সেই শিশুর জীবনের লক্ষ্য এবং তাহাই শিক্ষা। জন ডিউই তার সংজ্ঞায় শিক্ষাকে মনোবিজ্ঞান ও সমাজবিজ্ঞানের দৃষ্টিকোণ থেকে সমন্বিত করেছেন। শিক্ষা গ্রহণ প্রাণীর অস্তিত্ব বজায় রাখার জন্য এবং তার নিজস্ব সম্ভাবনাগুলির বিকাশসাধন ও বৃদ্ধির জন্য—অপর দিকে সমাজের প্রয়োজনকেও তিনি অস্বীকার করেন নি।

প্রায়ই আমরা শিক্ষা বলতে কিছু নতুন জ্ঞান বা দক্ষতা অর্জন করা ধরে নিই। যদিও এটা শিখনের একটি অংশ। প্রত্যেকটি শিখন প্রক্রিয়ার ফলশ্রুতি কোন ব্যক্তিবিশেষের আচরণের উপর প্রভাব বিস্তার করে এবং সেই ব্যক্তির পূর্বেকার আচার ব্যবহার থেকে তাহাকে পৃথক করে দেখানো হয়।

অতএব শিক্ষা হচ্ছে প্রতিটি ব্যক্তির শিক্ষা করার ইচ্ছা ও আগ্রহানুযায়ী সংযোজিত (linked) প্রগতিধর্মী অভিজ্ঞতা, জ্ঞান, চেতনার মধ্যে দিয়ে আহরিত হয় এবং ইহা প্রক্ষোভের সহিত সম্পর্কিত। সুতরাং শিক্ষা মানসিক ও শারীরিক কর্তৃত্বের দিক থেকে পৃথক করা অসম্ভব। আমরা তখনই বুঝবো যে কোন ব্যক্তির শিক্ষা সম্পূর্ণ হয়েছে যখন দেখবো শিক্ষার বাঞ্ছিত ফল তার স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপের মধ্যে প্রতিফলিত হচ্ছে।

শিখনের প্রকৃতি

শিখনের স্বরূপ নির্ণয়ে শিখন প্রক্রিয়াটিকে বিশ্লেষণ করলে তার মধ্যে আমরা কতকগুলি অপরিহার্য্য বৈশিষ্ট্য দেখতে পাই; যথা—

(ক) **আচরণের পরিবর্ত্তন**—শিখনের প্রথম বৈশিষ্ট্য হলো নতুন আচরণ সম্পন্ন করার অভিজ্ঞতা ও যোগ্যতা অর্জন। যথা—কোন শিশু গরম হারিকেনের কাঁচে কিংবা প্রদীপে হাত দেওয়ায়, তাত লাগায় পুনরায় আর কোন দিন সে হাত দেবে না। এই যে তার পুরাতন আচরণের পরিবর্ত্তন, ইহাই তার শিখন। সাঁতার কাটতে শেখা, খেলতে শেখা এমনি পরিবর্তন এনে দেয়।

(খ) **নতুন অভিজ্ঞতা**—আচরণের পরিবর্তন আবার আর একটি বৈশিষ্ট্যের উপর নির্ভরশীল। সেটি হল ব্যক্তির অভিজ্ঞতা। যেমন শিশু প্রদীপে হাত দেওয়াতে পুড়ে যাওয়ায় তার যে অভিজ্ঞতা সঞ্চিত হলো পরবর্তীকালে আর সে হাত দেবে না। সুতরাং এটাও এক প্রকার শিখন। সাঁতার কাটতে শিখে সে ডুবে যাওয়া থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারবে।

(গ) **বিশেষ গতিপথ**—শিখনের অপর বৈশিষ্ট্য হলো যে শিখন-গঠিত আচরণের একটি বিশেষ গতিপথ থাকবে। এই গতিপথ প্রাণীর মধ্যে জাগরিত চাহিদা ও প্রেষণার তৃপ্তি এনে দেয়। যেমন আদিম মানুষ তার চাহিদা ও প্রেষণার উপযোগী জীবনের মৌলিক প্রয়োজন যথা–আহার, আশ্রয় ও আচ্ছাদনের—ব্যবস্থা করেছিল।

(ঘ) **আচরণের উৎকর্ষসাধন**—শিখনের চতুর্থ বৈশিষ্ট্য হলো ব্যক্তির পুরাতন আচরণ বা অভিজ্ঞতার উৎকর্ষসাধন। সংগতি বিধানের জন্য অনুপযোগী আচরণ ও অভিজ্ঞতা বর্জন করে নতুন শিক্ষা আয়ত্বীকরণ যেমন—বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে সাতার শিক্ষা। শিখনকে এইদিক দিয়ে ক্রমোন্নতির প্রক্রিয়া বলা যেতে পারে।

(ঙ) **অভ্যাস ও অনুশীলন**—পঞ্চম বৈশিষ্ট্য হলো শিখনের সঙ্গে কিছু পরিমাণ অনুশীলন প্রয়োজন। যা শেখা গেল সেই আচরণকে সুসংহত উপযোগী ও কার্যকরী করার জন্য অনুশীলনের দরকার। যেমন—সাইকেল চড়া, সাঁতার কাটা, বর্শা ছোড়া ইত্যাদি। শিখনের এই সংজ্ঞা দিয়েছেন ম্যাবগেওক।

(চ) **নতুনত্ব**—শিখনের অপর বৈশিষ্ট্য নতুনত্ব আনয়ন। শিখন ব্যক্তির আচরণ ও অভিজ্ঞতার নতুনত্ব আনয়ন করে।

(ছ) **পরিণত মন**—শিখনের জন্য ব্যক্তির পরিণত মনের দরকার। পরিণত মন হচ্ছে ব্যক্তির আভ্যন্তরীণ স্বাভাবিক বৃদ্ধি প্রক্রিয়ার ফল। শিখন ব্যক্তির দৈহিক ও মানসিক প্রক্রিয়া। দেহ ও মন পরিণত না হলে অনেক সময় শিখন সম্ভব নয়। যেমন একবছর বয়স্ক বালককে দিয়ে ছবি আঁকান যায় না বা তর্কশাস্ত্র বুঝতে হলে শিশুকে যেমন একটি নির্দিষ্ট বয়ঃক্রম অতিক্রম করতে হবে।

(জ) **প্রেষণা**—প্রেষণা শিখনের আর একটি অপরিহার্য্য বৈশিষ্ট্য। প্রেরণা হ'ল প্রাণীর আভ্যন্তরীণ স্পৃহা ও চাহিদা। এই স্পৃহা বা ইচ্ছা থাকলেই শিখন হবে। অন্যথা শিখন সম্ভব নয়।

(ঝ) **সমস্যা**—শিখনের আর একটি বৈশিষ্ট্য হল যে প্রত্যেকটি শিখনের পিছনে একটি সমস্যা থাকবে। সেই সমস্যাই প্রাণীকে আচরণ পরিবর্তনে সাহায্য করে। বিনা সমস্যায় কোন শিখন সম্ভব হয় না। যেমন গভীর নদী বা জলাশয় পার হওয়ার জন্য সাঁতার শেখা।

(ঞ) **ধারণা ও প্রত্যক্ষণ**—শিখনের অপর বৈশিষ্ট্য পূর্ববর্তী ধারণা ও প্রত্যক্ষণের উন্নতি।

(ট) **ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য**—শিখনের অপর বৈশিষ্ট্য শিক্ষা ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য। ইন্দ্রিয় বলতে আমরা বুঝি চেতনা-গ্রাহক সূত্র; যেমন—চক্ষু, কর্ণ. জিহ্বা নাসিকা প্রভৃতির দ্বারা আমরা শিক্ষা লাভ করি। শরীর শিক্ষায় আর একটি অনুভবশক্তি কাজে লাগে—"পেশী অনুভব।"

(ঠ) **প্রচেষ্টা, যত্ন**–প্রচেষ্টা ও যত্নের সাহায্যে নূতন কিছু শেখা যায়। সুতরাং এটা একটি বৈশিষ্ট্য।

(ড) **সক্রিয়তা**—সক্রিয়তার দ্বারাই একমাত্র শিক্ষার্থী শিক্ষালাভ করতে পারে। শিক্ষা অন্যের উপর নির্ভর করে হতে পারে না।

(ঢ) **স্বল্প শিক্ষাকাল**—একই দিনে দীর্ঘ সময় চেষ্টা না করে দীর্ঘ সময়, দীর্ঘদিন ধরে অল্প অল্প অনুশীলন শিখনের সহায়ক। এতে শিখনে অবসাদ আসে না এবং দ্রুত ও দীর্ঘস্থায়ী হয়।

(ণ) **অতি প্রয়োজনীয়তা**—শিক্ষার্থী যদি বোঝে কোন কিছু শেখা অত্যাবশ্যকীয় তবে তা শেখা দ্রুত হয়। যেমন বিদেশে গিয়ে সেই দেশের ভাষা শিখার আগ্রহ।

(ত) **শিখনের গতি ও হার**—প্রতিটি ব্যক্তির শিখনের নিজস্ব গতি ও হার আছে। অর্থাৎ একই সময়ে একই জিনিষ বিভিন্ন জন আয়ত্ত করতে পারে না। কেউ স্বল্প সময়ে প্পারে, কারও পক্ষে অধিক সময় লাগে।

(থ) দীর্ঘ মেয়াদী শিক্ষা গ্রহণ শারীর শিখনের সহায়ক। দীর্ঘদিন শিখন ও অভিজ্ঞতার মাধ্যমে অর্জিত শিখন স্থায়িত্ব লাভ করে। এইরূপ অভিজ্ঞতায় যে দক্ষতা অর্জিত হয় তার বিস্মরণ সহজে হয় না।

(দ) **শিখনের সুপ্ত প্রতিভা**–শিক্ষার্থী নিজেই শেখে। শিক্ষক কেবল শিক্ষার্থীর ভুল ত্রুটী ধরে দেবার সহায়ক। শিক্ষাদানের মাধ্যমে শিক্ষার্থী কি করতে সক্ষম তাকে তা আবিষ্কার করতে সাহায্য করেন মাত্র।

(ধ) **মূল্যায়ন**—সব কিছু শিখনের শেষ পর্য্যায়ে আসে মূল্যায়ন। অর্থাৎ শিক্ষার্থী শিখনের ফলে তার আচরণ, অভিজ্ঞতা প্রভৃতিতে কতটুকু পরিবর্তন আনতে সক্ষম হয়েছেন তার নিরূপণ করাই হচ্ছে মূল্যায়ন। অর্থাৎ সে কতটুকু শিখল তার উপলব্ধি করা।

এই উপলব্ধি শিক্ষার্থীর উৎসাহ ও তৃপ্তি এনে দেয়। শিক্ষকের দিক থেকেও এর মূল্য যথেষ্ট।

শিখন উপযুক্ত মানের হচ্ছে কি না জানতে হলে মূল্যায়ন ব্যতীত উপায় নেই।

শিক্ষার উপাদান (Factors of Education)

What is the significance of each of the factors :

ব্যক্তি সমাজ উভয়েরই অস্তিত্ব রক্ষা এবং সুষ্ঠু জীবন যাপনের জন্য শিক্ষা অপরিহার্য্য। শিক্ষার উপাদান বলতে গেলে ব্যক্তির সম্পূর্ণ পরিবেশকেই বোঝায়। কিন্তু তবু আমরা আমাদের সুবিধার জন্য এই পরিবেশকে

কতকগুলি ভাগে ভাগ করতে পারি। যেমন, শিক্ষার্থী, শিক্ষক, পাঠ শিক্ষাদানের মাধ্যম অথবা পাঠক্রম এবং বিদ্যায়াতন।

শিক্ষার্থী :—শিশু যখন জন্মগ্রহণ করে তখন তার পরিবেশ সম্বন্ধে কোন অভিজ্ঞতাই থাকে না। তারপর যতই সে বড় হ'তে থাকে ততই সে পরিবেশ থেকে নানা ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করতে থাকে। কিন্তু এই অভিজ্ঞতাগুলি সুসজ্জিত ও সুশৃঙ্খলভাবে তার সম্মুখে উপস্থিত নাও হ'তে পারে। ফলে অভিজ্ঞতার থলির মধ্যে অনেকগুলি হয় ভ্রান্ত ও বিকৃত। অথচ জীবনক্ষেত্রে তাকে সংসারের সঙ্গে, সমাজের সঙ্গে, পরিবেশের সঙ্গে নিজেকে মানিয়ে নিতে হয় নতুবা পদে পদে তাকে বিপর্যস্ত হতে হ'বে। পরিবেশের সঙ্গে নিজেকে মানিয়ে নেবার ক্ষমতাই হ'ল শিক্ষা। শিক্ষার্থীর বিশেষ বিশেষ প্রয়োজন মেটাবার জন্যই শিক্ষার সৃষ্টি এবং যখনই শিক্ষা শিক্ষার্থীকে তার প্রয়োজনমত আচরণ আয়ত্ত করতে সমর্থ করে তখনই আসে শিক্ষার সার্থকতা।

প্রয়োজনীয় অভিজ্ঞতাগুলি সুশৃঙ্খল ও সুসজ্জিতভাবে শিক্ষার্থীর সম্মুখে উপস্থিত করাই হচ্ছে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের প্রথম ও প্রধান কাজ। শিক্ষার্থী সেখানে ব্যক্তিগতভাবে এই অভিজ্ঞতাগুলো আত্মস্থ করবে। শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান শিক্ষণীয় অভিজ্ঞতাগুলিকে নিয়ন্ত্রিত ও উন্নত পর্য্যায়ে পরিচালনার সুবন্দোবস্ত করবে। শিশুর সম্ভাব্য সুযোগ এবং সুপ্ত প্রতিভায় উন্মেষ ও বিকাশ সাধনে বর্তমান শিক্ষাব্যবস্থা ব্রতী হয়েছে।

শিক্ষক :—শিক্ষণের ক্ষেত্রে এতকাল শিক্ষককে করতে হ'য়েছে শ্রমিকের কাজ। বর্তমানে শিক্ষকের কাজ হ'ল শিল্পীর কাজ। বুদ্ধি এবং হৃদয়বৃত্তির যুগপৎ ব্যবহারে শিক্ষক আজ প্রত্যেকটি শিশুকে জাতির দৃঢ় বনিয়াদ হিসাবে গড়ে তুলবার ভার নিয়েছেন। শিক্ষার রঙ্গ মঞ্চের প্রধান ভূমিকায় অভিনেতা আজ শিশু স্বয়ং একথা অনস্বীকার্য্য। কিন্তু শিক্ষক হলেন সেই রঙ্গভূমির সুনিপুণ পরিচালক। অনেক সময় শিশু ভুল আবেগের বশে ভুল পথে চলে যায়, সমাজের সঙ্গে সামঞ্জস্য-বিধান করে চলতে পারে না। এই সময়েই দরকার হয় শিশুর এমন পরিচালকের যিনি কৌশলে পরিবেশ রচনা করবেন, শিক্ষণীয় বিষয়ের উপযোগী সমস্ত কিছু উপস্থাপিত

এবং সুসজ্জিত করবেন, যাতে শিক্ষার্থী সহজেই খুঁজে পায় তার বাঞ্ছনীয় গন্তব্য পথ। এ কাজ গতানুগতিক বই-পড়া জ্ঞান নিয়ে করা যায় না, অত্যন্ত বুদ্ধিবিবেচনার সঙ্গে নব নব অভিজ্ঞতার সাহায্য নিয়ে তবেই করা সম্ভব হয়। শিক্ষাবিদ ফ্রয়েবেল বলেছেন শিক্ষক শিশুবাগানের মালী, মাদাম মন্তেস্বরী বলছেন পরিচালিকা। এই নূতন ভূমিকায় শিক্ষককে অনেক জ্ঞান অভিজ্ঞতা, ধৈর্য্য আয়ত্ত করতে হয়। আধুনিক শিক্ষক শিক্ষার্থী সমাজের একজন হওয়ার ফলে সাক্ষাৎভাবে শিক্ষার্থীর আচরণকে তিনি প্রভাবান্বিত করতে পারেন। তাঁর উন্নত অভিজ্ঞতা ও কর্মক্ষমতার সাহায্যে তিনি শিক্ষার্থীর সমস্ত জীবন প্রচেষ্টাকেই নিয়ন্ত্রিত করতে পারেন এবং যাতে সুষ্ঠ পরিণতিতে সে প্রচেষ্টার সমাপ্তি হয় তার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাও তিনি গ্রহণ করতে পারেন। পূর্বে পিতামাতাই সমাজে শিশুদের শিক্ষকরূপে পরিগণিত হতেন। আজকের শিক্ষাব্যবস্থায় আধুনিক শিক্ষক আর কেবল-মাত্র শিক্ষক নন, তিনি শিক্ষার্থীর সহকর্মী, মন্ত্রদাতা. হিতৈষী বন্ধু, জীবনদর্শন গঠনে প্রধান সহায়ক এবং জীবনপ্রচেষ্টায় অভিজ্ঞ পথপ্রদর্শক। শিক্ষার দ্বিতীয় মুখ্য উপাদান হ'ল শিক্ষক নিজে।

পাঠক্রম ঃ—কেবলমাত্র শিক্ষার্থী ও শিক্ষক বর্তমান শিক্ষাব্যবস্থার সার্থক রূপদানে সহায়ক নয়, এর জন্য দরকার শিশুর বিকাশোপযোগী পাঠক্রম বা শিক্ষাদানের প্রয়োজনীয় মাধ্যম। পাঠক্রম কাজ নির্দ্ধারণের কাজ কেবলমাত্র গ্রন্থনিবদ্ধ পাঠ্য বিষয়গুলির নির্বাচন ও শ্রেণীকরণের মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকবে না—আরো ব্যাপকতর ক্ষেত্রে তার কাজ। শিক্ষার্থী তার বিদ্যালয় জীবনে যে সমস্ত জ্ঞান, অভিজ্ঞতা, নৈপুণ্য, আগ্রহ এবং মানসিক শারীরিক ও আত্মিক শক্তি অর্জন করবে যাতে তার দ্বারা সে নিজেকে এই জটিলতম সমাজে মানিয়ে নিতে পারে এই সমস্ত কাজই হবে শিক্ষার্থীর পাঠক্রমের অন্তর্ভুক্ত। কেবলমাত্র শ্রেণীকক্ষে নয়, ক্রীড়া ক্ষেত্রে, গবেষণা-গারে অবসর বিনোদনের স্থানে, মেলামেশা আলাপ আলোচনার মাধ্যমে শিক্ষার্থী যে নিরন্তর অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করে চলেছে, মনে রাখতে হবে, তার কোনটাই পাঠক্রম বর্হির্ভূত নয়। মনোরম ভাষায় বলতে গেলে পাঠ্যক্রম হচ্ছে শিক্ষার্থীর জাতিগত সাংস্কৃতিক ঐতিহ্যের প্রতীক।

বিদ্যালয় :—মানুষ ক্রমশঃ এগিয়ে আসে সভ্যতার পথে—জীবন সংগ্রাম ক্রমশঃ জটিল হয়, অভিজ্ঞতার সঞ্চয় বাড়ে। জীবন যুদ্ধের অস্ত্রও ক্রমশ শাণিত হতে থাকে। সেই সব অস্ত্র নির্মাণ বা প্রয়োগকৌশল তখন শুধু আর পরিকল্পনাহীন আকস্মিকতার উপর ফেলে রাখা চলে না। মানুষ তার সেই সব নব নব উদ্ভাবিত কৌশল পরবর্তীদের শিক্ষা দেবার প্রয়োজনীয়তা অনুভব করল। এই প্রয়োজনের তাগিদেই ক্রমে বিদ্যালয়ের সৃষ্টি হল। সুতরাং আমরা দেখতে পাচ্ছি সমাজের কোন বিশেষ উদ্দেশ্য সাধনের জন্যই বিদ্যালয়ের সৃষ্টি। এর উদ্দেশ্য হচ্ছে সমাজের ভাবী উত্তরাধিকারীদের প্রয়োজনীয় গুণাবলী অর্জনের সার্থক ভিত্তিভূমি গড়ার ব্যবস্থা করা। সমাজের আশাপ্রদ শিক্ষাব্যবস্থার জন্য প্রয়োজন হ'ল শিক্ষাগ্রহণের সুপরিবেশ-যুক্ত একটি প্রতিষ্ঠান যেখানে সুনিয়মে সুচিন্তাধারার মাধ্যমে ব্যক্তি বা সমাজ-সদস্যদের শেখানো যেতে পারে। এই প্রতিষ্ঠানের নাম বিদ্যালয়। এই প্রতিষ্ঠান থেকেই সমাজ তার সর্বাঙ্গীন উন্নতির কাজে সহায়তা লাভ করতে পারে। অর্থাৎ শিক্ষার্থীরাই যে একমাত্র বিদ্যালয় থেকে উপকৃত হবে তাই নয়, সমাজের প্রত্যেকটি নরনারীর জীবনে বিদ্যালয়ের প্রভাব পড়বে। এই বিদ্যালয়ে থাকবে শ্রেণীকক্ষ, উপযুক্ত শিক্ষক, আসবাব পত্র, ল্যাবরেটরী কক্ষ প্রভৃতি। অর্থাৎ বিদ্যালয় বলতে আমরা বুঝি শিক্ষক, স্কুলঘর, পুস্তক, বন্ধু, খেলার মাঠ, আসবাব পত্র, ল্যাবরেটরী প্রভৃতি। সুতরাং আমরা দেখতে পাচ্ছি যে সমাজ তার অস্তিত্ব বজায় রাখার জন্যই বিদ্যালয়ের উপর একান্ত-ভাবে নির্ভরশীল। সমাজ সংরক্ষণের তাগিদেই বিদ্যালয়ের পরিবেশ সুন্দর ও শিক্ষামূলক হওয়া প্রয়োজন, যাতে দেশের ভবিষ্যৎ নাগরিকরূপী আজকের শিশু বিদ্যালয়ের সুপরিবেশের মাধ্যমে নিজেকে শিক্ষিত করে তুলে সমাজের অস্তিত্ব রক্ষার কাজে সহায়তা করে।

শিক্ষার প্রক্রিয়াকে বিশ্লেষণ করলে আমরা পাই শিক্ষক, শিক্ষার্থী, শিক্ষাদানের মাধ্যমগুলো এবং স্কুলের পরিবেশ। এই সবগুলিকেই আমরা এক কথায় শিক্ষার উপাদান বলে বর্ণনা করতে পারি। শিক্ষার্থী এবং শিক্ষার এই মাধ্যমগুলির মধ্যে পারস্পরিক ক্রিয়া প্রতিক্রিয়ার মধ্য দিয়েই শিক্ষা ঘটে থাকে। তবে একথা অনস্বীকার্য্য যে শিক্ষক বিভিন্ন কার্য্যাবলীর

মাধ্যমে বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীর আচরণে পরিবর্তন এনে সর্বাঙ্গীন বিকাশ সাধনে চেষ্টা করে। এখানে উল্লেখনীয় যে ব্যক্তির সামগ্রিক বিকাশ সাধনে শিক্ষাদানের গুরু দায়িত্বের ভার পড়ে শিক্ষকেরই উপর।

শিক্ষকের ভূমিকা

বিদ্যালয় পরিবেশে শিক্ষার্থীর নিকট শিক্ষকের গুরুত্ব তিনভাবে বর্ণনা করা যায়। সুসজ্জিত বিদ্যালয় গৃহ, দামী আসবাব পত্র, পুস্তক সম্ভার, প্রয়োজনীয় সুবিধাসুযোগ পরিপূর্ণ আয়োজন থাকলেই উৎকৃষ্ট বিদ্যালয় বলে গণ্য করা যায় না। উপযুক্ত শিক্ষককে কেন্দ্র করে শিক্ষা আদর্শ এবং তার বাস্তব প্রয়োগ প্রকৃতপক্ষে রূপ পায়। শিক্ষকই প্রকৃত রূপকার যাঁর সোনার কাঠির স্পর্শে শুষ্ক নীতি, পদ্ধতি ও বিষয়-বস্তুগুলি প্রাণবন্ত হয়ে উঠে শিক্ষার্থীর মানস-মুকুল দল মেলে। আমাদের দেশের সার্থক জন্মশিক্ষক রবীন্দ্রনাথ, বিবেকানন্দ, শ্রীরামকৃষ্ণ, গুরু-নানক বা পাশ্চাত্যের সক্রেটিশ, অ্যারিষ্টটল, প্লেটো, এঁরা মানব জাতির শিক্ষকরূপে স্বীকৃতি পেয়েছেন। তাঁদের ব্যক্তিক্ষমতায় যুগেযুগে মানুষ তাঁদের শিষ্যত্ব গ্রহণ করেছেন। এঁদের নাম উচ্চারণ করলে শিক্ষকের যে মানের চিত্র মনে উদয় হয় তার সঙ্গে সাধারণ শিক্ষকের তুলনামূলক মানের তালিকার প্রকাশ না করেও বলতে পারি শিক্ষার বিশেষ মধ্যমণি শিক্ষক। তার ব্যক্তিসত্বার গুরুত্ব শিক্ষার ক্ষেত্রে অপূরণীয়। শিশু যখন প্রথম বিদ্যালয়ে আসে, তার নূতন পরিবেশ মধুর করে তোলার ক্ষমতা আবার তাকে দুঃসহ করে তোলার ক্ষমতা শিক্ষকের। শিশুর পিতামাতার অনুরূপ স্নেহচ্ছায়া দান, চারিত্রিক প্রভাবে শিক্ষার্থীর চিন্তা, কর্ম ও বোধশক্তিকে প্রভাবিত করা, বিদ্যালয়ের প্রতি আনুগত্য সৃষ্টিতে সাহায্য করা, বিনয়ী শৃঙ্খলাপরায়ণ হতে উদ্বুদ্ধ করা এ সবই শিক্ষকের আয়ত্বে।

শিক্ষকের দ্বিতীয় প্রভাব বর্ণনা প্রসঙ্গে বলা যায় বিদ্যালয় পরিবেশকে শিক্ষার্থীর উপযুক্ত করে গড়ে তোলা, শিক্ষা অভিজ্ঞতাকে অর্থপূর্ণ ও প্রাণবন্ত করে তুলে ধরায় ও শিশুকে কর্মব্যস্ত রাখা ও তার বিকাশ ও বুদ্ধিকে

সতর্কতার সঙ্গে পরিচালিত করা শিক্ষকের দ্বিতীয় কর্ত্তব্য। শিক্ষাপরিবেশের নিয়ামক ও নিয়ন্ত্রকরূপে শিক্ষক শিক্ষার্থীকেন্দ্রিক শিক্ষায় সমাসীন।

তৃতীয়ত, কেবল শিক্ষাদান নৈপুণ্যের অধিকারী বলেই তার পরিচয় নয়। সমাজের নেতা হিসাবে ভবিষ্যৎ মানুষ গড়ে তোলার নৈতিক দায়িত্বও তাঁর উপর অর্পিত। সমাজের কার্য্যকর সভ্য হিসাবে, দায়িত্ব নেবার মত মানুষ তৈরী করার কথাও তাঁকে ভাবতে হবে। কেবল বিশেষ বিষয় শিক্ষাদানের মধ্যেই তার কর্ত্তব্যের সমাপ্তি নয়। আজকে গণতান্ত্রিক রাষ্ট্রে শিক্ষার্থী যাতে যোগ্য নাগরিক হয়ে উঠতে পারে তার জন্য গণতান্ত্রিক কার্য্যাবলীর বাস্তব পরিচিতি শিক্ষার্থীকে দিতে হবে। শিক্ষার্থীর সমাজ-চেতনা, সৌহার্দ, প্রীতি ও সহযোগিতাপূর্ণ মনোভাব, চিন্তা ও বিশ্লেষণ শীলতা ও নেতৃত্ব দিবার শিক্ষাও শিক্ষকের কর্ত্তব্য।

শিক্ষকের সংজ্ঞা

অপরিণত অসহায় বালক বালিকারা নিজেদের নিজেরা যত্ন নিতে পারে না। তাদের নিজেদের ভালমন্দ সম্বন্ধে কোন জ্ঞানও থাকে না। চলমান জগতের চলার পথের সহিত সেই কারণে তাদের বাল্যকালের আচরণ সামাজিক আচার আচরণের সহিত সঙ্গতি বিধানের কোন ক্ষমতা থাকে না। সুতরাং ইহাদের সংশোধন-যোগ্য প্রকৃতিগুলিকে অতি সহজেই যে কোন ভাবে যে কোন দিকে সংশোধন করা যায়। ইহারা যুক্তি তর্ক বা বিচার বুদ্ধি দ্বারা পরিচালিত না হইয়া প্রক্ষোভ দ্বারা পরিচালিত হয় এবং এদের প্রক্ষোভ-সমূহ প্রাথমিক অবস্থায় অতি স্থূল ও আদিম থাকায় আচরণের পরিবর্দ্ধন ও পরিমার্জন প্রয়োজন আছে। প্রাথমিক অবস্থায় বালক-বালিকারা এক জটিল ও অনেক অসঙ্গতিপূর্ণ প্রবৃত্তির দ্বারা বিক্ষুব্ধ অবস্থায় থাকে।

এমতাবস্থায় আমরা ব'লতে পারি অপরিণত বালক-বালিকাদের আচরণের উন্নতির জন্য তাদের তত্ত্বাবধানের এবং পরিচালনার প্রয়োজন আছে। সুতরাং তাদের উপযুক্ত পরিচালনাধীনে আনার জন্য একজন পরিচালক বা নির্দেশকের প্রয়োজন এবং এই পরিচালক বা নির্দেশককে

আমরা শিক্ষক বলতে পারি। অতি প্রাচীন কালে পিতামাতা বা সমাজের গুরু-জন স্থানীয় লোকেরা কিংবা ব্রাহ্মন ও পুরোহিতগণ শিক্ষকের ভূমিকা গ্রহণ করতেন। এখনও পর্যন্ত তাঁরা বালকবালিকাদের শিক্ষাব্যবস্থায় যথেষ্ট ভূমিকা দখল ক'রে আছেন। সংগঠিত শিক্ষাব্যবস্থায় আজ এক শ্রেণীর অভিজ্ঞতা-সম্পন্ন বিশেষভাবে শিক্ষিত ও বিশেষজ্ঞ ব্যক্তি আছেন যাঁদের উপর শিশুদের শিক্ষা নির্দেশনার দায়িত্ব ন্যস্ত আছে। এদের আমরা শিক্ষক বলে অভিহিত করি।

সুশিক্ষকের গুণাবলী

শিক্ষক হ'চ্ছেন শিক্ষাব্যবস্থায় একটি গুরুত্ব পূর্ণ উপাদান। সুতরাং সুশিক্ষা দানের জন্য এই শিক্ষকের যোগ্যতা ও গুণাবলীকে অস্বীকার করা যায় না। শিক্ষাকে ফলপ্রদ ক'রতে হ'লে যেমন শিক্ষার্থীর উপযোগী পাঠক্রমের প্রয়োজন, আধুনিক পদ্ধতির প্রয়োজন, তেমনি প্রয়োজন যোগ্য শিক্ষকের। শিক্ষক উপযুক্ত না হ'লে শিক্ষার উদ্দেশ্যই ব্যর্থ হবে।

সুশিক্ষক যেমন শিক্ষার্থীর ব্যক্তিসত্বার বিকাশ সাধনে সহায়ক হয়ে শিক্ষার্থীর ভবিষ্যতকে আলোকোজ্জল করে তুলেন তেমনি কুশিক্ষক শিক্ষার্থীর সম্ভাবনাগুলির অকাল মৃত্যু ঘটিয়ে শিক্ষার্থীর ভবিষ্যতকে অন্ধকারময় করে তুলেন।

সকল শিক্ষকই কিন্তু সুশিক্ষক ন'ন। সুশিক্ষক হতে হলে কতকগুলো বিশেষ গুণ বা বৈশিষ্ট্য থাকা দরকার। কোন্ কোন্ গুণের অধিকারী হলে আমরা সুশিক্ষক বলতে পারি এ সম্বন্ধে সম্প্রতিকালে মনোবৈজ্ঞানিক গবেষণা চালান হয়েছে এবং তাতে দেখা গেছে সুশিক্ষকের গুণাবলী শিক্ষককে সাফল্যমণ্ডিত করতে অনেকাংশে সহায়ক।

বারর (Barr) এই ধরণের কতকগুলি পরীক্ষা নিরীক্ষা চালিয়ে স্থির করেছেন যে সুশিক্ষকের গুণাবলী সুশিক্ষার অতি সহায়ক এবং কিছু পরিমাণে এই গুণ আয়ত্ত করা চেষ্টার দ্বারা সম্ভব। আলোচনার সুবিধার জন্যে আমরা সুশিক্ষকের বৈশিষ্ট্যগুলোকে প্রধানতঃ তিনভাগে ভাগ করতে পারি।—

১। ব্যক্তিগত গুণাবলী

ক) সুশিক্ষকের প্রথম লক্ষ্য হল যে তিনি সুবিবেচক হবেন। বারের মতে শিক্ষার সাফল্যের সংগে এই গুণটির খুব নিবিড় যোগসূত্র আছে। অবশ্য সুবিবেচনায় অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে আরও অনেকগুলি গুণ—যেমন শিক্ষার্থীর কাজের যথেষ্ট মূল্যদান। কোমলতা, সৌহার্দ্য. ভদ্রতা, সহানুভূতি, সাহায্য করার মনোভাব, ধৈর্য, সহনশীলতা ইত্যাদি—এই গুণগুলি শিক্ষার্থীকে শিক্ষায় উদ্বুদ্ধ করার জন্য এক প্রকার অপরিহার্য্য বললেই চলে।

খ) বাররের মতে সুশিক্ষকের অপর লক্ষণ হচ্ছে—শিক্ষকের বুদ্ধি ও বিবেচনা অপরাপর ব্যক্তি থেকে বেশী থাকা প্রয়োজন। কারণ তাঁকে জটিল পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ ও নির্দ্ধারণ করতে হয়। শিক্ষার্থীকে সুসংবদ্ধভাবে পরিচালিত করতে হয়। অতএব শিক্ষকের বিচক্ষণতা, দূরদৃষ্টি, উচ্চ বিচারশক্তি, মানসিক ক্ষমতা, ও সাধারণ জ্ঞান অপরের থেকে বেশী থাকা উচিত।

গ) সুশিক্ষকের অপর লক্ষণ হচ্ছে প্লবতা (buoyancy)। প্লবতা বলতে বোঝায় জটিল পরিস্থিতির চাপে কোনরূপ অবদমিত না হওয়া। প্লবতার মধ্যে আমরা ফেলতে পারি আশাবাদিতা, উদ্যম, প্রফুল্লতা, বাচনশক্তি, প্রকাশ ক্ষমতা, রসজ্ঞান প্রভৃতি গুণগুলি। রসবোধ অবশ্য সুশিক্ষকের অপরিহার্য বৈশিষ্ট্য।

ঘ) এরপর সুশিক্ষকের যে বৈশিষ্ট্য উল্লেখযোগ্য সেটি হচ্ছে প্রক্ষোভ-ঘটিত সাম্য। অখ্যাত, খামখেয়ালী ও অস্থিরচিত্ততা শিক্ষকের সাফল্য লাভ করার অন্তরায়। শিক্ষকের আত্মসংযম থাকবে। কথাবার্তায় দৃঢ়তা এবং আচরণের স্থিরতা থাকবে।

ঙ) সুশিক্ষকের পক্ষে দায়িত্বশীল হওয়া একান্ত আবশ্যক। তাঁর প্রভাব গঠনোন্মুখ শিক্ষার্থীর উপর যথেষ্ট ছাপ রাখে। তাঁরই প্রভাব শিক্ষার্থীর মানসিক গঠন নির্দ্ধারণ করে। অতএব শিক্ষকের আচরণ চিন্তাধারা, মন্তব্য সুসংযত না হলে শিক্ষার্থীকে বিপথগামী করবে।

চ) সুশিক্ষকের দৃষ্টিভঙ্গী যথেষ্ট উদার ও ব্যাপক হবে। শিক্ষকের দৃষ্টিভঙ্গী অনুদার হলে শিক্ষার্থী সংকীর্ণ মনের অধিকারী হবে।

ছ) শিক্ষক চিন্তায় ও আচরণে প্রগতিশীল হবেন। জ্ঞান সদাবর্দ্ধনশীল ও পরিবর্তনশীল। জ্ঞানের অগ্রগতির সাথে পা মিলিয়ে শিক্ষকতার দায়িত্ব পালন করবেন।

জ) সুশিক্ষক তাঁর বিচার ও সিদ্ধান্তে সকল প্রকার ব্যক্তিগত প্রভাবের উপর থাকবেন। শিক্ষাবিদ বার্র এই লক্ষণটিকে নৈর্ব্যক্তিকতা (objectivity) বলে অভিহিত করেছেন। এর অন্তর্গত হচ্ছে পক্ষপাতিত্ব-হীনতা, উদারতা, ন্যায়বিচার ইত্যাদি।

ঝ) যোগ্যতা সুশিক্ষকের আর একটি বৈশিষ্ট্য। তার আচরণ কথাবার্তা এবং শিক্ষণপদ্ধতি শিক্ষার্থীদের মনে আস্থা আনবে।

ঞ) পরবর্তী বৈশিষ্ট্য হচ্ছে সুশিক্ষক হবেন যথেষ্ট ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন। আগে ধারণা ছিল যাঁরা গুরুগম্ভীর, কর্তব্যধর্মী তাঁরাই ব্যক্তিত্বের অধিকারী। কিন্তু আধুনিক মতবাদে বলা হয় শিক্ষক হবেন শিক্ষার্থীর বন্ধু দার্শনিক এবং পরিচালক (friend, philosopher and guide)।

ত) দৈহিক সুশ্রীতা না থাকলেও অন্তত স্বাস্থ্যবান হওয়াটা সুশিক্ষকের একটি লক্ষণ। তবে দৈহিক কোন খুঁত বা বিকলাঙ্গতা সুশিক্ষকের সাফল্যের অন্তরায়। স্বাস্থ্যহীন বা সদা-অসুস্থ শিক্ষক কখনই শিক্ষার্থীদের প্রতি সুবিচার করতে পারেন না। শ্রেণীকক্ষে তিনি চারিদিকে নজর রাখবেন, তাঁর নজরের বাইরে যেন কোন ছেলে অমনোযোগী হয়ে কিছু করতে না পারে। শিক্ষাবিদ Sandyford রহস্য করে বলেছেন (The ability to see)

থ) সুশিক্ষকের অপর লক্ষণ হচ্ছে—শিক্ষকের কোনরূপ মুদ্রাদোষ থাকবে না। যদি কোন মুদ্রাদোষ থাকে তবে মুদ্রাদোষের পুনঃ পুনঃ প্রয়োগের দিকে শিক্ষার্থী আকৃষ্ট হবে এবং কৌতুক বোধ করবে। শিশুরা বড় কৌতুকপ্রিয়, তাই অনুকরণ করে সর্বদা ব্যঙ্গ করবে।

দ) সুশিক্ষকের পোষাক পরিচ্ছদ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হবে এবং মার্জিত রুচির পরিচয় দিবে। অন্যথায় ছাত্রদের মনোযোগ আকৃষ্ট হবে পোষাকের বৈচিত্রে।

ধ) সুশিক্ষকের কণ্ঠস্বরে কোন জড়তা থাকবে না, এবং কথা

সুস্পষ্ট হবে। কর্কশ বা অস্পষ্ট কণ্ঠস্বর শিক্ষার্থীদের বিরক্তি উৎপাদন করতে পারে।

ন) এছাড়া সুশিক্ষকের দৈনিক কিছু লেখা পড়া করার অভ্যাস থাকবে। বর্ত্তমান জগতের প্রগতির সঙ্গে তার যোগাযোগ যাতে অক্ষুণ্ণ থাকে।

২। জ্ঞান ও দক্ষতা

(ক) শিক্ষণীয় বিষয়ে শিক্ষকের পর্যাপ্ত জ্ঞান থাকা উচিত। অগভীর জ্ঞান নিয়ে শিক্ষক কখনই শিক্ষার্থীর ঈপ্সিত বিকাশ ঘটাতে পারেন না, আবার শিক্ষণীয় বিষয়ে জ্ঞান থাকলে চলবে না, জ্ঞানের অন্যান্য শাখায়ও শিক্ষকদের অল্পবিস্তর জ্ঞান থাকবে।

(খ) সুশিক্ষকের অপর বৈশিষ্ট্য হল—শিক্ষকের শিক্ষণীয় বিষয়ের উপস্থাপনাও পরিবেশনা অবশ্যই সুসংবদ্ধ হবে।

(গ) সুশিক্ষকের জ্ঞানবৃদ্ধি ও শিক্ষার জন্য প্রবল ঝোঁক থাকা উচিত। নচেৎ অর্জিত জ্ঞান বদ্ধতা ও অগভীরতা দোষে দুষ্ট হবে।

(ঘ) সুশিক্ষক অবশ্য শৃঙ্খলা রক্ষায় পারঙ্গম হবেন। শৃঙ্খলাহীন অবস্থায় কখনই শিক্ষাদান সফল হয় না।

(ঙ) মনোবিজ্ঞানে, বিশেষ করে, শিশু মনোবিজ্ঞানে সুশিক্ষকের গভীর জ্ঞান থাকা একান্ত আবশ্যক। শিক্ষার্থীদের চিন্তা, অনুভূতি, আশা চাহিদা প্রভৃতি নিয়ে কারবার। অতএব মনোবিজ্ঞানে ও group psychology-তে শিক্ষকের গভীর জ্ঞান থাকা উচিৎ। কারণ, বিভিন্ন ও বিচ্ছিন্ন শিক্ষার্থীদের সুসংবদ্ধ ও সুসংহত সমাজ গঠন করাই শিক্ষকের প্রধান কাজ।

(চ) আধুনিক শিক্ষণ পদ্ধতি সম্বন্ধে সুশিক্ষকের যথেষ্ট জ্ঞান থাকা উচিৎ। কারণ শিক্ষকের জানা উচিৎ কোন পদ্ধতিতে শিক্ষাদান সম্পন্ন করলে শিক্ষা সফলতা লাভ করবে।

(ছ) শিক্ষণীয় বিষয় ছাড়াও সুশিক্ষক অন্যান্য বিষয়ে এবং বাইরের জগৎ সম্বন্ধে মোটামুটি জ্ঞান রাখবেন।

৩। আচরণমূলক বৈশিষ্ট্য

(ক) এই পর্যায়ে প্রথমে পড়ে শিক্ষার্থীদের সঙ্গে প্রীতিপূর্ণ ব্যবহার। প্রাচীন দমনাত্মক পদ্ধতি অনেক গবেষণার ফলে দেখা গেছে সবৈব ক্ষতিকর ও শিক্ষার অন্তরায়, অতএব শিক্ষক শিক্ষার্থীদের প্রতি সতত সহানুভূতিশীল ও সুবিবেচক হবেন এবং তাদের সমস্যাকে গভীর আন্তরিকতার সাথে নেবেন।

(খ) সাহায্যদান ও সহযোগিতা সুশিক্ষকের আর একটি বড় লক্ষণ। শিক্ষার্থীরা যেন শিক্ষককে শিক্ষাদান, পরীক্ষা গ্রহণের যন্ত্র বিশেষ মনে না ভাবে, তাঁকে যেন তারা তাদের সহায়ক ও শুভাকাঙ্খী বলেই মনে করে।

(গ) সহকর্মী ও অভিভাবকদের প্রতি শিক্ষকের প্রীতিপূর্ণ ও ভদ্র হবে। অন্যথায় শিক্ষকজীবনে অনেক অন্তরায় উপস্থিত হবে।

(ঘ) শিক্ষাপ্রিয়তাকে একটা সুশিক্ষকের বড় লক্ষণ বলে বর্ণনা করা যায়। অনেক সময় দেখা যায় অন্য কোন বৃত্তিতে সুবিধা করতে না পেরে যাঁরা নিরূপায় হয়ে শিক্ষকতা গ্রহণ করেছেন তারা বহুগুণের অধিকারী হওয়া সত্ত্বেও সুশিক্ষক হতে পারেন না। এর এক মাত্র কারণ হচ্ছে শিক্ষকতা তাদের কাছে উদ্দেশ্য বা লক্ষ্য নয়। অতএব শিক্ষকতায় তাদের আগ্রহ নেই। শিক্ষণপ্রীতি এবং শিক্ষার্থী প্রীতি প্রায় একই কথা। ফলে শিক্ষণে আগ্রহ না থাকলে শিক্ষার্থীরা কখনই শিক্ষকের কাছে প্রিয় হয়ে দাঁড়ায় না এবং শিক্ষক শিক্ষার্থী সম্পর্ক সুশিক্ষকের প্রতিকূল হয়ে ওঠে।

শিক্ষার উপাদান

শিক্ষা এমন একটি প্রক্রিয়া যার দ্বারা ব্যক্তি তার সদা পরিবর্তনশীল পরিবেশের সঙ্গে সঙ্গতিবিধানের উপযোগী আচরণগুলি আয়ত্ত করে। এই আচরণগুলি আয়ত্ব করা তার অস্তিত্বরক্ষা ও সুষ্ঠু জীবন যাপনের পক্ষে একান্তভাবে প্রয়োজনীয়। সমাজের দিক দিয়েও এই নতুন আচরণ শেখার মূল্য প্রচুর। কেননা পরিবর্ত্তনশীল পরিবেশের মধ্যে সমাজকে টিকে থাকতে হলে তার পুরাতন আচরণ সংশোধন প্রয়োজন; এক

কথায় ব্যক্তি সমাজ উভয়েরই অস্তিত্ব রক্ষা এবং সুষ্ঠু জীবন যাপনের পক্ষে শিক্ষা অপরিহার্য্য।

শিক্ষার মাধ্যম বলতে গেলে ব্যক্তির সম্পূর্ণ পরিবেশকে বোঝায়। প্রাকৃতিক, সামাজিক, কৃষ্টিমূলক যে পরিবেশ সেই পরিবেশের মধ্যেই ব্যক্তি জীবন কাটায় এবং তাতেই তার শিক্ষা সংঘটিত হয়। কিন্তু তবু আমরা আমাদের সুবিধার জন্য এই পরিবেশকে কতগুলি ভাগে ভাগ করতে পারি। যেমন শিক্ষক, স্কুল, পরিবার, ধর্মায়তন, সমাজ, রাষ্ট্র, বিভিন্ন সংঘ প্রভৃতি।

শিক্ষা প্রক্রিয়াকে বিশ্লেষণ করলে আমরা একদিকে পাই শিক্ষার্থী এবং অন্যদিকে পাই শিক্ষার মাধ্যমগুলি। এই সবগুলিকে আমরা এক কথায় শিক্ষার উপাদান হিসাবে বর্ণনা করতে পারি। শিক্ষার্থী এবং শিক্ষার মাধ্যমগুলির মধ্যে পারস্পরিক ক্রিয়া প্রতিক্রিয়ার মধ্যে শিক্ষা পূর্ণতা লাভ করে। অতএব আমরা শিক্ষার উপাদান বলতে বুঝি এমন কতগুলি সুসংবদ্ধ বিষয় যাহা শিক্ষায় সংযোজিত সুসংগঠিত প্রক্রিয়া।

ইহাদিগকে চারটি ভাগে ভাগ করা যেতে পারে। যথা—

(১) শিশু বা শিক্ষার্থী (২) শিক্ষক (৩) পাঠক্রম ও পদ্ধতি (৪) শিক্ষা পরিবেশ।

এখন আমরা এই চারিটি উপাদানকে আলাদা আলাদা ভাবে আলোচনা করে তাদের বৈশিষ্ট্য ও উপযোগীতা বিশ্লেষণ করব।

শিশু ও শিক্ষার্থী

শিক্ষার উপাদানের মধ্যে প্রথমে আসে শিক্ষার্থী নিজে। শিক্ষার্থী শিখন প্রক্রিয়ার অতি প্রয়োজনীয় উপাদান। কারণ শিক্ষার্থীর বিশেষ প্রয়োজন মেটানোর জন্যই শিক্ষার সৃষ্টি এবং যখনই শিক্ষা শিক্ষার্থীকে তার প্রয়োজন মত আচরণ আয়ত্ত করতে সমর্থ হয় তখনই আসে শিক্ষার সার্থকতা।

শিশু পরিবেশে জন্মায়। সতত পরিবর্তনশীল পরিবেশে কি করে নিজেকে খাপ খাইয়ে নিতে হয়, কেমন করে প্রতিকূল পরিবেশকে

আয়ত্তে আনতে হয়, কেমন করে পরিবেশকে পূর্ণভাবে কাজে লাগান যায় ইত্যাদি শিক্ষার্থী নির্ণয় করে শিক্ষার মাধ্যমে। শিক্ষার্থী যথাযথ আচরণ আয়ত্ত করতে পারলে নিজের অস্তিত্ব বজায় রাখতে পারবে অন্যথায় নিশ্চিহ্ন হয়ে যাবে। প্রাকৃতিক শক্তির সঙ্গে খাপ খাইয়ে এবং শরীরতত্ত্বমূলক চাহিদাগুলি মেটাতে পারলে আমরা বলতে পারি সেটা হচ্ছে নিছক দেহগত অস্তিত্ব বজায় রাখা।

এছাড়া আছে সামাজিক অস্তিত্ব বজায় রাখার আরও জটিল কাজ। এসময়ে সহজাত ক্ষমতা বা আচরণ বিশেষ কাজে লাগে না। একমাত্র শিক্ষার দ্বারাই শিক্ষার্থী নিজেকে সমাজীকরণ করে এবং নিজের সমাজ সংরক্ষণ করে। কারণ ব্যক্তি হচ্ছে সমাজের অঙ্গীভূত। অতএব সামাজিক অস্তিত্ব বজায় রাখার দিক থেকে শিক্ষার গুরুত্ব অসীম। শিক্ষার্থীর নমনীয়তা (Plastictiy) নামক সহজাত ক্ষমতা থাকায় শিক্ষা গ্রহণ করা সম্ভব হয়। নিজের ও সমাজের অস্তিত্ব বজায় রাখার জন্য প্রাণী যে সমস্ত আচরণ শেখে তা শৈশবকালে। অন্যান্য প্রাণী অপেক্ষা মানব শিশুর শৈশবকাল দীর্ঘস্থায়ী হওয়ায় মানবশিশু অধিকতর কার্যকরী শিক্ষার অধিকারী এবং তারই জোরে সে পৃথিবীতে পৃথিবীসৃষ্টির আদিমকালে আসা অন্যান্য বৃহদাকার প্রাণীকে পিছনে ফেলে এসে তাদের উপর কর্তৃত্ব করছে এবং উন্নত জীবন যাপন করেছে।

কিন্তু এখানে উল্লেখযোগ্য যে প্রতিটি মানবশিশুই স্বভাব, প্রকৃতি প্রবৃত্তি প্রভৃতির দিক দিয়ে এক নয়। এই বিবেচনায় বিভিন্ন শিক্ষার্থীকে একই ছাঁচে ঢালাই করতে গেলে তার বৈশিষ্ট্য নষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা। সুতরাং এই স্বভাব ও প্রবণতার বৈচিত্রের কথা মনে রেখে শিক্ষা ব্যবস্থা ও বিষয়, প্রয়োগ ও তার পদ্ধতিতে বৈচিত্র থাকা দরকার।

আমরা এবার শিক্ষার্থী চরিত্রের সাদৃশ্য ও বৈশাদৃশ্যগুলি আলোচনা করবো। যার ফলে শিক্ষাদানে সব শিশুর বিচিত্র সুরের একটি ঐক্যতান সৃষ্টি সম্ভব হতে পারে। তারা যেখানে পৃথক তার কথা মনে রেখে আবার তাদের যেখানে মিল সেই সাদৃশ্যের উপর ভিত্তি করে শিক্ষণ আয়োজনকে সংগঠিত ও পরিচালিত করতে হবে।

ছাত্রদের প্রকৃতি ও তার বিচার (Nature of Pupil)

আজকের শিক্ষাব্যবস্থায় মুখ্য ভূমিকা গ্রহণ করেছেন শিক্ষক ও শিক্ষার্থী নিজে। শিক্ষক বর্তমান শিক্ষাযুগে প্রদীপ হাতে নিয়ে শিক্ষার্থীকে পথ দেখিয়ে চলেছেন। এই চলার মধ্যে শিক্ষকের সহায়তা যেমন দরকার, তেমনি দরকার সেই উদ্দেশ্য সাধনার্থে শিশুর চরিত্রগত সবগুলি বৈশিষ্ট্য জানা। শুধু চরিত্র নয়, তাকে পর্যবেক্ষণ করা, তার আচরণমূলক কর্মপদ্ধতি সম্বন্ধে সম্পূর্ণ অবহিত হওয়া, সবকিছুই শিক্ষকের দায়িত্ব ও কর্ত্তব্য। শিক্ষাপ্রদানকালে প্রথমেই জানা দরকার শিক্ষার্থীকে—শিক্ষার্থীর শরীর, মন ও আচরণের একটি ধারাবাহিক বর্দ্ধিষ্ণু রূপ আছে। কিন্তু প্রত্যেক শিশুর চরিত্র এক কাঠামোয় গড়া নয়, এক রঙে রাঙান নয় তার মন। তাই সার্থক শিক্ষাদানের জন্য জানা দরকার বিভিন্ন শিশুর চরিত্রগত বৈশিষ্ট্যগুলোর সাদৃশ্য ও বৈসাদৃশ্যর ধারা। এই সাদৃশ্য বৈসাদৃশ্যের আলোচনা নিম্নে দেওয়া হলো যাতে আমরা সহজেই শিশুর আচরণমূলক ক্রিয়ার প্রতি লক্ষ্য রেখে শিক্ষা দিতে সমর্থ হই।

সাদৃশ্য :—বিভিন্ন শিশুর আচরণ ও প্রকৃতি বিভিন্ন থাকা সত্ত্বেও কতগুলো গোড়ার সাদৃশ্য বর্তমান :

(১) শিশুর বহিরাকৃতি যেন একই ছাঁচে ঢালা—হাত, পা, মুখ, নাক শরীরের গঠন সাদৃশ্যের পরিচায়ক।

(২) তাছাড়া সমাজের পরিবারে শিশুরা একতাসূত্রে গ্রথিত হয়ে বসবাস করে—সমাজচেতনার একটি সাদৃশ্য তাদের মধ্যে বর্তমান।

(৩) শিশুদের আচরণ পোষাক পরিচ্ছদ ব্যবহারের রুচিবোধ বা প্রয়োজনবোধ এবং চলাফেরার ভঙ্গি এক নয় যদিও তবু এসবগুলিই একইরকম প্রয়োজনে সৃষ্ট।

(৪) আচরণবাদীদের ভাষায় বলা যেতে পারে সব শিশুদের মধ্যে সুপ্ত অবস্থায় রয়েছে বিভিন্ন গুণাবলী। শিক্ষার যাদু স্পর্শে কারো গুণাবলীর প্রকাশ হয় যথাযথ ভাবে এবং কারো হয় আংশিকভাবে

তবে প্রত্যেক শিশুর গুণের পরিমাপ একরূপে হয় না। যেমন—কারো দেখি লেখাপড়ার দিকে ঝোঁক রয়েছে, কারো গানের দিকের আকর্ষণ বেশী, কারো খেলার দিকে।

(৫) শিক্ষার্থীর মধ্যে গুণগত তারতম্য একীভূত হয়ে গঠন করে তার বিশেষ ব্যক্তিত্ব। এই গুণগত বৈষম্যের জন্যই একজন মানুষ অপরের থেকে ভিন্নরূপে প্রতীয়মান হয়। প্রত্যেকেই চায় আদর্শের অনুকরণ সুযোগ সুবিধা, খাদ্যআহরণ অর্থাৎ খাদ্যে তৃপ্তি, চায় স্বচ্ছন্দ নিরাপত্তা, অনুভব করে স্নেহ প্রেম শ্রদ্ধার প্রয়োজনীয়তা শুধু নিজেকে ঘিরে। শারীর শিক্ষার ক্ষেত্রে ব্যক্তিত্বের বিশেষ দিক ও গুণাবলী পরিমাণ করা হয়। এই পরিমাপ পদ্ধতি বিশ্লেষণ করলে আমরা দেখতে পাই যে অধিক সংখ্যক শিশুর ক্ষমতা গড় পর্য্যায়ভুক্ত হয়। অপরপক্ষে খুব ভাল ও খুব খারাপের সংখ্যা কম থাকার জন্য লেখচিত্রের সাহায্যে সাধারন পরিমাপ-দেখা যায় যে অধিক সংখ্যক মানুষ গড় সমতার পর্য্যায়ভুক্ত হ'য়ে থাকে।

(৬) প্রত্যেক মানুষই সমাজের নির্ধারিত আচরণমূলক রীতি নীতি মেনে চলে দলের স্বার্থে সমাজে সুশৃঙ্খলা আনয়ন করার জন্য। শিক্ষাই সমাজের রীতিনীতি নির্ধারণ করে দেয়। শিক্ষা সকল ছাত্রছাত্রীর মধ্যে একটা মৌলিক সাদৃশ্য আনার চেষ্টা করে। স্বাস্থ্যবিধি ও আচরণের মান অনুযায়ী তার শিক্ষা নির্ধারিত করা হয়ে থাকে।

(৭) প্রত্যেক শিশুরই বৃদ্ধি আছে, বিকাশ আছে। শরীর গঠনে সাদৃশ্য প্রত্যেক শিশুর মধ্যেই দেখা যায়।

(৮) পরিবেশের প্রভাবে শিশুদের মধ্যে কতগুলো সাদৃশ্যমূলক প্রতিক্রিয়া দেখা যায়, যে সাদৃশ্যগুলো শিশুর চরিত্রে প্রভাবশালী হয়ে উঠে তার চরিত্রকে প্রভাবান্বিত করে।

অর্থাৎ তার শরীর, ওজন ও দৈর্ঘ্য প্রস্থে বাড়ে, আবার শারীরিক নৈপুণ্য, কৌশল ও ক্ষমতার উন্নতির একটি ক্রমোন্নতির চিত্রও তেমনি লক্ষণীয়।

বৈসাদৃশ্য ঃ—ব্যক্তি স্বাতন্ত্রের যে সমস্যা তা অপরিহার্য্য ভাবে ব্যক্তির ক্রমোন্নতি ও শিক্ষাপদ্ধতির সাথে সংশ্লিষ্ট। এই উদ্দেশ্যে সাধারণতঃ চারটি উপাদানও ব্যক্তির বিকাশ সাহায্য করে।

(১) **বুদ্ধি সম্বন্ধীয় বৈশিষ্ট্য** ঃ—বিভিন্ন শিশু বিভিন্ন শক্তির অধিকারী হয়। বুদ্ধির বেলাতেও তা প্রযোজ্য। বিশেষতঃ তিনদিক দিয়ে ব্যক্তির ব্যক্তিস্বাতন্ত্রের বিভাজন করা হয়।

(ক) **সাধারণ নৈপুণ্য** ঃ—জন্মের সময় শিশু বংশগতভাবে কিছু নিজস্ব জিনিষ নিয়ে জন্মায়। পরিবেশের তুলিতে তার খুব কমই পরিবর্তিত হয়। অনেক শিশু আপন মনে কল্পনার পাখায় ভর দিয়ে কবিতা বা কাব্য লিখে চলে, কেউ অল্পসময়ে বই-এর পাতা মুখস্থ করে মুখস্থ শক্তির পরিচয় দেয়, কেউ নিজস্ব বিচার শক্তির নৈপুণ্য প্রকাশ করে।

(খ) **বিশেষ দক্ষতা** ঃ—প্রত্যেক ব্যক্তির মধ্যেই কোন না কোন ঝোঁক আছে অর্থাৎ কোন একটা বিশেষ দিকে দক্ষ হওয়ার ইচ্ছে থাকে এবং সেইদিকেই তার নৈপুণ্য বৰ্দ্ধিত হয়। কারো কাব্যের দিকে ঝোঁক বেশী, কারো সাহিত্যের দিকে, কারো বিজ্ঞানে, কারো খেলাধূলায় আবার কারো বা দেখি সঙ্গীত পিপাসায় নিজেকে তৃপ্তি করার চাহিদা।

(গ) **অর্জিত নৈপুণ্য** ঃ—শিশুর শিক্ষা ও সংস্কৃতি সাধারণতঃ পরিবেশের ওপর নির্ভরশীল। পরিবেশ শিশুর শিক্ষা ও সংস্কৃতির ওপর বিশেষ প্রভাব বিস্তার করে। সুশিক্ষিত পরিবারের শিশু তার নিজস্ব পরিবেশ থেকে নৈপুণ্য লাভ করে। অনেক সময় অবশ্য দেখা যায় যে অভিজাত পরিবারে না হ'লেও শিশু অন্যভাবে অন্য পরিবেশ থেকে কিছু কিছু গুণাবলী অর্জন করে থাকে।

(২) **আবেগ মূলক বৈশিষ্ট্য** ঃ—আবেগমূলক বৈশিষ্ট্যের দিক দিয়ে এক শিশু অপর শিশুর চেয়ে ভিন্নতর হ'য়ে থাকে। এমনকি তার প্রতিক্রিয়াও এক এক শিশুর মধ্যে এক এক রকম হয়ে থাকে।একজন শিশুর আবেগ প্রবণতা অন্যজনের চেয়ে বেশীও হ'তে পারে অথবা কমও হ'তে পারে। আবেগের উপর ভিত্তি করে বোঝবার চেষ্টা করলে স্পষ্টই প্রমাণিত হয় যে একজন অন্য একজনের চেয়ে অধিক প্রশংসার অধিকারী হয়। আবার একজন অপরের চেয়ে অধিক বাকৃপটু হয়। অধিক আবেগপ্রবণতার জন্য কেউ উন্নতির উচ্চ শিখরে আরোহণ

করে। আবার কেউ এর জন্যই হয়তো অবনতির পথে নেমে আসে। উল্লেখনীর যে পরিবেশের প্রভাবেও ব্যক্তির আবেগমূলক বৈশিষ্ট্য প্রভাবান্বিত হয়। জন্মগত আবেগপ্রবণতা যা ব্যক্তির স্বাভাবিক তা শিশু চরিত্র গঠনে অনেকখানি দায়ী।

(৩) বৌদ্ধিক বৈশিষ্ট্য এবং আবেগমূলক বৈশিষ্ট্যের সংগে শিশুর শারীরিক অবস্থার একটা নিকট সম্পর্ক রয়েছে। শারীরিক অবস্থা জন্মের পূর্ববর্তী ভ্রূণ অবস্থাও হতে পারে অথবা জন্মের পরবর্তী অবস্থাও হতে পারে। প্রত্যেক ব্যক্তির বহিরাগত শারীরিক বৈশিষ্ট্যগুলোর মধ্যে বিভিন্নতা লক্ষ্য করা যায়। যেমন আকৃতি গঠন, ওজন, বর্ণ এগুলো সকলের এক নয়।

(৪) **পরিবেশগত প্রভাব** ঃ—শিশুর জীবনে গৃহ সমাজ ও বিদ্যালয়ের প্রভাব পড়ার ফলে বিভিন্ন শিশুর মধ্যে দেখি পরিবেশগত প্রভাব। তাছাড়া তার জীবনে পিতামাতার প্রভাবও কম নয়। গৃহের শৃঙ্খলা অনেক সময় বিদ্যালয়ে শৃঙ্খলা রক্ষার কাজে সহায়তা করে। অর্থাৎ যে শিশু বাড়ীতে নিয়মশৃঙ্খলা মেনে চলে, সেই শিশু বিদ্যালয়ের শৃঙ্খলাও রক্ষা করতে পারে।

(৫) বিভিন্ন পরিবেশ, সামাজিক রীতিনীতি এবং কার্য্যাবলীর জন্য মেয়েপুরুষ ভেদে কিছু কিছু বিভিন্নতা দেখা যায়। সাধারণতঃ দেখা যায় যে মেয়েদের দৈহিক গঠন ছেলেদের অপেক্ষা দ্রুত বৃদ্ধি পায়। কিন্তু ছেলেদের উচ্চতা ও দৈহিক শক্তি মেয়েদের চাইতে অধিক।

(৬) জাতিগত বৈশিষ্ট্যের জন্যও শিশুর চরিত্রে বিভিন্নতা পরিলক্ষিত হয়। তাছাড়া জন্মবয়সের জন্যও পার্থক্য দেখা যায়। ব্যক্তির বয়সকে নানারকমভাবে প্রকারভেদ করতে পারি যেমন—জন্মবয়স, শারীরিক বয়স, মনোবয়স ইত্যাদি। সুতরাং বয়সের পার্থক্যের জন্যও শিশুর মধ্যে বিভিন্ন বৈশিষ্ট্য দেখতে পাওয়া যায়।

সুতরাং আমরা দেখতে পাচ্ছি যে শিশুদের মধ্যে কতগুলো সাদৃশ্য ও কতগুলো বৈসাদৃশ্যমূলক আচরণ দেখতে পাওয়া যায়। শারীর শিক্ষককে সবসময় ছাত্রের এই সাদৃশ্য ও বৈসাদৃশ্যগুলোর প্রতি সতর্ক

হয়ে শিক্ষাদান করতে হবে। তাঁদের সবসময় ব্যক্তি বা শিশুর ব্যক্তিগত চাহিদা, ইচ্ছা, সামর্থ অনুযায়ী শিক্ষাদানের ব্যবস্থা করতে হবে। আমরা জানি যে শতকরা ৬০ জন শিশু সাধারণ শিক্ষাগ্রহণ ক্ষমতার অধিকারী। অর্থাৎ তাদের শিক্ষা দেবার সময় সবসময়ই তাদের দক্ষতা, স্বাস্থ্য, অভ্যাস সামাজিক আচরণ অনুধাবন করে শিক্ষা দিতে হবে। এদের জন্য শিক্ষকের অধিক নজর ও সময় দিতে হবে। আর এক ধরণের শিশু যারা সাধারণ শিশু হতে বুদ্ধিমান ও বিকাশের ক্ষেত্রে অধিক পরিণত তাদের শিক্ষকরা অল্পসময়েই শিক্ষা দিয়ে স্বভাবে পরিচালিত করতে পারেন। এরা সাধারণতঃ শতকরা ২০ জন হয়ে থাকে আর যারা সাধারণ শিশু হতে দুর্বলতর হয় তাদের জন্য বিশেষ শিক্ষাদানের ব্যবস্থা করতে হবে যাতে তারা ভালভাবে লিখতে পারে। এই শতকরা ২০ জন শিশুর শিখনের জন্য শিক্ষককে আরও অধিক সময় ব্যয় করতে হবে।

শিশুর শিক্ষাগ্রহণ ক্ষমতা অনুযায়ী শিখন প্রক্রিয়া প্রয়োগ করতে হবে। সাধারণতঃ তাদের বয়স, কর্মক্ষমতা ও শিখন ক্ষমতার প্রতি বিশেষ নজর রেখে শিক্ষাদান করতে হবে। এই সময় গাণিতিক বয়সের চাইতে শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের প্রতি লক্ষ্য রেখে শিশুকে শিক্ষা দিতে হবে।

ছেলেমেয়েদের জন্য আলাদা আলাদাভাবে শিক্ষাব্যবস্থা চালু করতে হবে সামাজিক চাহিদা অনুযায়ী। আধুনিক অনেক চিন্তাশীল ব্যক্তি-গণ ছেলে ও মেয়েদের এই ভিন্ন রকমের শিক্ষা ব্যবস্থা চালু করায় বিপরীত মন্তব্য করেছেন। সত্যিকার আদর্শ শিক্ষকগণ ছেলেমেয়ে উভয়ের শিক্ষাব্যবস্থার প্রতি লক্ষ্য রেখে ব্যক্তিগত নির্দেশ প্রদান করেন এবং যেসব শিশু যেদিক থেকে দুর্বল তাদের প্রতি আলাদা এবং যারা অল্পেতেই শিখতে পারে তাদের প্রতি আলাদা পদ্ধতি প্রয়োগ করবেন। এই সমস্যাগুলোর সমাধান করা হবে প্রয়োজন হ'লে ব্যক্তিগত বা দলগত ভাবে।

শিক্ষকের প্রস্তুতি

শারীর শিক্ষণের শিক্ষকরা যে ভাবে শিক্ষণ-শিক্ষা গ্রহণ করে থাকেন, সেটী একটী আদর্শ পরিস্থিতি। শিক্ষার্থীদের শিক্ষাদান এবং শিক্ষণ-শিক্ষা গ্রহণের মধ্যে তারতম্য থাকে। দিনের মধ্যে প্রায় সব সময়েই শিক্ষক শিক্ষা গ্রহণ করে থাকেন। প্রচুর সাজসরঞ্জামের সুযোগ প্রায় বিস্তৃত শিক্ষণকেন্দ্রে কার্যক্রমের জন্যে তাত্ত্বিক ও প্রয়োগমূলক দিকে উপযুক্ত শিক্ষার সুযোগ লাভ করে থাকে। বিদ্যালয়ে শিক্ষকগণ উক্ত সুযোগ সুবিধা প্রায় শিক্ষাদানের জন্যে পান না। বিদ্যালয়ে বিভিন্ন বয়স্ক ও বিভিন্ন যোগ্যতা সম্পন্ন ছাত্র থাকে। এ ছাড়া স্বল্প সময়ে বহু খেলা-ধুলা ও শরীর-চর্চামূলক কার্য্যক্রমের ব্যবস্থা করতে হয়। শিক্ষণীয় অন্যান্য বিষয়ের থেকে শারীর শিক্ষার জন্যে নির্দিষ্ট যে যৎসামান্য সময় সময়-পত্রে নির্ধারিত, সেই সময়টুকুর সৎব্যবহার করাই হচ্ছে সুশিক্ষকের অন্যতম উদ্দেশ্য। শিক্ষকমশায় শিক্ষণ পদ্ধতি অনুসরণে শিক্ষাদান সার্থক ও সুসম্পন্ন করার জন্যে সে প্রস্তুতি গ্রহণ করেন, তাকে আমরা "শিক্ষক-প্রস্তুতি" বলতে পারি।

শিক্ষক প্রস্তুতিকে আমরা দুভাগে ভাগ করতে পারি :—

(ক) ব্যক্তিগত, (খ) বৃত্তিগত প্রস্তুতি।

(ক) **ব্যক্তিগত** (Personal Preparation)

(১) শিক্ষাদানকে সাফল্যমণ্ডিত করার জন্যে প্রথম যা প্রয়োজন তা হচ্ছে শিক্ষকমশায়ের বাহ্যিক চেহারা। শিক্ষককে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও চটপটে হতে হবে। তাঁকে ব্যক্তিত্বপূর্ণ, উদ্যোগী ও শিক্ষার্থীর সঙ্গে মেলা-মেশার ক্ষমতা অর্জন করতে হবে। আলস্যের ভাব ও ক্রীড়ায় যোগদানে অনিচ্ছুক মনোভাব যেন প্রকাশ না পায়।

(২) পোশাক পরিচ্ছদ—শিক্ষণ-প্রক্রিয়ায় শিক্ষক হচ্ছেন শিক্ষার্থীর প্রধান সহায়ক। শিক্ষণ পদ্ধতি অনুসরণ করতে গিয়ে শিক্ষক ব্যক্তিগতভাবে কার্য্যক্রম প্রদর্শনের প্রয়োজন হতে পারে। এজন্যে তিনি যখন যে কার্য্যক্রম সম্বন্ধে শিক্ষার্থীদের শিক্ষা দেবেন, তখন তিনি কার্য্যক্রমের

উপযোগী পোষাক পরিচ্ছদ ব্যবহার করবেন। যেমন সাঁতারের জন্যে Swiming Costume বাঞ্ছনীয়; আবার অপর পক্ষে ফুটবল খেলার জন্যে ধুতি পরা নিশ্চয়ই বাঞ্ছনীয় নয়।

(৩) শিক্ষণের সময় শিক্ষক তাঁর প্রয়োজনীয় সামগ্রী সঙ্গে করে নেবেন। যেমন, বাঁশী, ঘড়ি, কাগজ, খেলার সরঞ্জাম, খেলার Tossing-এর পয়সা প্রভৃতি এবং প্রয়োজনবোধে অন্যান্য জিনিষ।

(৪) পাঠক্রম প্রস্তুতিকরণ—শিক্ষক শিক্ষার্থীদের কি কি বিষয় শিক্ষাদান করবেন, কোন কার্য্যক্রমের জন্যে কতটুকু সময় ব্যয় করবেন, কোন্ কার্য্যক্রমের পর কোন্ কার্য্যক্রম বিধেয় এবং তা তিনি কোন্ কোন্ পদ্ধতিতে করাবেন, কার্য্যক্রমের উপস্থাপনা, শিক্ষার্থীদের নিরাপত্তার জন্যে কি কি পন্থা অনুসরণ করবেন প্রভৃতি বিষয় সম্বন্ধে শিক্ষক একটি বিশদ্ পাঠক্রম লিখিতভাবে বা মনে মনে ঠিক করে নিয়ে শিক্ষণে অগ্রসর হবেন। এই পাঠক্রম লিখিতভাবে বা মনে মনে ঠিক করে নিতে পারেন। অন্যথায় প্রয়োজনীয় বিষয় শেখাতে বেশী সময় ব্যয় হতে পারে এবং শিক্ষণ পদ্ধতিতে ভুল ভ্রান্তি থেকে যেতে পারে। যার ফলে শিক্ষা অসমাপ্ত থেকে যাবে এবং শিক্ষার্থীকে আশানুরূপ অগ্রগতি পরিলক্ষিত হবে না।

(৫) মনোভাব বা মানসিকতা—শিক্ষকের আচার ব্যবহার একটী অন্যতম লক্ষণীয় বিষয়। শিক্ষার্থীর প্রতি শিক্ষকের ব্যবহার হবে সহানুভূতি সম্পন্ন। প্রাচীন দমনাত্মক পদ্ধতি অনেক গবেষণার ক্ষতিকারক ও শিক্ষার অন্তরায়। অতএব শিক্ষক শিক্ষার্থীদের প্রতি সহানুভূতিশীল ও সুবিবেচক হবেন। তাদের সমস্যাসমূহক তিনি গভীর আন্তরিকভাবে বিবেচনা করবেন। শিক্ষার্থীদের প্রতি তাঁর ব্যবহার এমন হবে যাতে শিক্ষককে শিক্ষার্থীরা অতি আপনজন ও পরমসুহৃদ ভাবতে পারে ও তাঁর কাছে সহজ হতে পারে। এছাড়া শিক্ষক শিক্ষার্থীর কাছে পক্ষপাত শূন্য হবেন।

খ) **বৃত্তিগত প্রস্তুতি :**—(Technical Preparation)

১) এই পর্যায়ে প্রথমেই উল্লেখ করতে হয় যে শিক্ষকমশায় শিক্ষার্থীদের কি কি শিখাবেন অর্থাৎ বিষয়বস্তু নির্ধারণ করবেন। তিনি শিক্ষার লক্ষ্য নির্ধারণ করে শিক্ষাদানে প্রবৃত্ত হবেন।

২) শিক্ষণীয় বিষয়ে শিক্ষকমশায়ের পর্যাপ্ত জ্ঞান ও দক্ষতা থাকা উচিৎ। অগভীর জ্ঞান নিয়ে শিক্ষক কখনই শিক্ষার্থীদের প্রয়োজনীয় বিকাশ ঘটাতে পারেন না।

৩) শিক্ষণ পদ্ধতি ও প্রক্রিয়ার সম্বন্ধে জ্ঞান :—তিনি লক্ষ্য রাখবেন যে কোন বিশেষ শিক্ষণ পদ্ধতি অনুসরণ করলে শিক্ষার্থীরা অল্প সময়ে বাঞ্ছিত লক্ষ্যে পৌঁছতে পারবে। অর্থাৎ এই সত্যটি তিনি মনে রাখবেন।

৪) সাজ সরঞ্জামের অপ্রাচুর্য্য :—শিক্ষণ কেন্দ্রের (Training Centre) ন্যায় প্রতিটি বিদ্যালয়েরই যে প্রচুর শারীর শিক্ষণ সাজ সরঞ্জাম থাকবে এটা আশা করা বোধ হয় ভুল হবে। তাই দেখা যায় প্রতিটি বিদ্যালয়ের প্রয়োজনের তুলনায় কার্য্যক্রমের প্রয়োজনীয় সাজ সরঞ্জামের অপ্রতুলতা। এ প্রসঙ্গে শিক্ষক মহাশয় প্রস্তুত হবেন যে কিভাবে তিনি তাঁর আয়ত্তীভূত সাজ সরঞ্জাম দিয়ে অধিক সংখ্যক শিক্ষার্থীদের শিক্ষা দিতে পারেন। উদাহরণতঃ বলা যেতে পারে যে ফুটবলের শিক্ষা দিতে যেয়ে যদি প্রয়োজনের তুলনায় ফুটবল কম থাকে, তখন তিনি শিক্ষার্থীদের কয়েকটা দলে ভাগ করবেন এবং প্রত্যেক বিভাগকে দলীয় নেতার অধীনে বিভিন্ন প্রকার শিক্ষার অনুশীলনে ব্যাপৃত রাখবেন এবং প্রতি বিভাগকে ফুটবল শিক্ষার আওতায় আনবেন।

৫) সাজ সরঞ্জামের হিসাব রক্ষণাবেক্ষণ :—শিক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় সাজসরঞ্জামের সঠিক হিসাব শিক্ষক মশায় রাখবেন। কতগুলো ব্যবহারযোগ্য অথবা অব্যবহার্য হয়ে পড়ে আছে এবং আরও কি কি সত্বর পরিবর্ত্তনের বা মেরামতের দরকার কিংবা কেনার দরকার তার সঠিক হিসাব রাখবেন।

৬) আয় ব্যয়ের হিসাব :—বিদ্যালয়ে শরীর শিক্ষার খাতে যে পরিমাণ টাকা ধার্য্য হয় তার উপযুক্ত ব্যয় করাটাও শারীর শিক্ষণ শিক্ষকের অন্যতম প্রস্তুতি হিসাবে ধরা যেতে পারে। এ প্রসঙ্গে তিনি খেয়াল করবেন যে তিনি কোন খাতে কত টাকা ব্যয় করবেন ; এবং এই ব্যয় নির্ধারণ করবেন বিষয় বস্তুও সাজ সরঞ্জামের প্রয়োজনীয়তা ও গুরুত্বের দিকে লক্ষ্য রেখে, যেমন ধরা যাক তিনি ফুটবলের জন্য কত ব্যয় করবেন কিংবা বাৎসরিক

এ্যাথলেটিক্স জন্য কত ব্যয় করবেন, তা ঠিক করবেন উক্ত বিষয়সমূহের গুরুত্ব অনুযায়ী।

Class Organisation

শ্রেণী সংগঠন বা শ্রেণী পরিচালনার মূলনীতি

শারীর শিক্ষার শ্রেণীসমূহ প্রায়ই অতিরিক্ত শিক্ষার্থী সংখ্যায় পরিপূর্ণ হয়ে থাকে। শ্রেণীর উপযুক্ত শিক্ষার্থী সংখ্যা হওয়া উচিত অনধিক ৩৫। সময়ের সংক্ষিপ্ততা, প্রয়োজনীয় সুযোগ সুবিধা এবং সাজ সরঞ্জামের অপ্রাচুর্য্য এবং সর্ব্বোপরি ছাত্রাধিক্য এ সমস্ত কারণে শিক্ষক মহাশয়ের কাছে শরীর শিক্ষার শ্রেণী পরিচালনা করা একটি বিরাট সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়। উপরোক্ত কারণ সম্বন্ধে যথেষ্ট সতর্ক ও যত্নশীল হ'লে এবং শ্রেণী পরিকল্পনা ও সংগঠন যথোচিত হলে শরীরশিক্ষাফলপ্রসূ হয়। এই সংগঠনের ক্ষেত্রে ছাত্রদের দায়িত্বও কম নয়। তারাও শিক্ষক মশায়কে কার্য্যক্রমের মূল্যায়ণ, পরিচালনা ও পরিকল্পনাতে যথেষ্ট সাহায্য করবে। অর্থাৎ তারা কি শিখবে, কেমন করে শিখবে এবং সবশেষে তাদের শিক্ষণের মূল্যায়ণ প্রভৃতি বিষয়ে শিক্ষার্থীদের দায়িত্বও কোন অংশে কম নয়। সুসংগঠিত ও সুপরিকল্পিত শ্রেণী শিক্ষার্থীদের শিক্ষণের ক্ষেত্রে সুসংহত ও ফলদায়ক হবে। শ্রেণী সুসংগঠিত করার জন্য শিক্ষকমশায় নিম্নলিখিত প্রক্রিয়াগুলি সম্বন্ধে যথেষ্ট নজর রাখবেন, যথা :-

১) সময়পত্র নির্ধারণ :—শিক্ষার্থীদের সুবিধা জনক সময়ই শারীর শিক্ষার জন্য শিক্ষকমশায় নির্ধারণ করবেন। এ প্রসঙ্গে বলা যেতে পারে যে সকালে এবং বিকালে শারীর শিক্ষার জন্য সময় নির্ধারিত হওয়া বাঞ্ছনীয়। দিনের অন্য সময়ে শারীরিক পরিশ্রম সাপেক্ষ কার্যক্রমে অনুসরণ করা ছাত্রদের পক্ষে ক্লান্তিকর ও অসুবিধাজনক। এছাড়া আরও লক্ষ্য রাখতে হবে যে যে ঋতুর যে কার্যক্রম সেই ঋতুতে সেই কার্য্যক্রম অনুসৃত হওয়া উচিত যেমন বর্ষাকালে সাঁতার ফুটবল শীতকালে অবশ্যই নয়।

২) প্রয়োজনীয় সাজ সরঞ্জামের ব্যবস্থাকরণ :—সাজ সরঞ্জামের ঘাটতি

থাকলে শিক্ষক মশায় শ্রেণীকে কয়েকটা বিভাগে ভাগ করবেন। প্রতি বিভাগে একজন করে দলপতি ঠিক করে দেবেন এবং পর্যায়ক্রমে বিভিন্ন কাজের অনুশীলন চলবে। প্রয়োজনীয় সাজ সরঞ্জামের অভাব থাকলে বিভিন্ন দলকে বিভিন্ন কার্য্যক্রম অনুসরণ করার দায়িত্ব দলপতির অধীনে দিয়ে শিক্ষক মশায় সমস্ত দলের কার্য্যকলাপ পর্যবেক্ষণ করবেন। এতে নির্ধারিত অল্প সময়ে সমস্ত শিক্ষার্থীই ক্রমান্বয়ে সর্বপ্রকারের কার্যক্রম অনুসরণের সুযোগ পাবে এবং শ্রেণীতে বিশৃঙ্খলা হ'বে না। এবং ফলে শিক্ষার্থীরা কোন না কোন কার্যক্রমে সব সময়ে লিপ্ত থাকবে। যেমন ধরা যাক শিক্ষকমশায় Vaulting box এর কোন কার্যক্রম শিখাচ্ছেন। এখানে সকলকে যদি একই জিনিষ একই সময়ে শিখানোর চেষ্টা করান তবে অনেকের বহুক্ষণ অপেক্ষা করতে হবে। ফলে বিশৃঙ্খলা দেখা দেবে। এমতাবস্থায় তিনি বিভিন্ন দলকে বিভিন্ন কার্যক্রম করতে দিলেন। যেমন কোন দল Ground gymnastic করবে, কোন দল Parallel bar ইত্যাদি কোন দল Vaulting box-এ অনুশীলন করবে। এভাবে স্বল্প সরঞ্জামে শ্রেণী সংগঠন করা সম্ভব হবে।

৩) পারিপার্শ্বিক অবস্থার সঙ্গে সঙ্গতি সাধন :—

শিক্ষার্থীদের চালচলন ও মানসিক প্রস্তুতি ও আচার, ব্যবহার শ্রেণী কক্ষের বা মাঠের সীমানা নির্ধারণ ও চিহ্নিতকরণ, অবস্থার সঙ্গতি বিধান করাটা শ্রেণী সুসংগঠনের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ দিক। শ্রেণীকক্ষ এবং মাঠের অবস্থা বুঝে শ্রেণী নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। রৌদ্র অথবা বৃষ্টির জন্য বিষয় ও পদ্ধতি পরিবর্ত্তন করা দরকার হতে পারে।

৪) আভ্যন্তরীন চিহ্নিত করণ :—খেলার প্রয়োজনীয় চিহ্ন সুস্পষ্টভাবে থাকা উচিত। যদি বিশেষ খেলার উপযোগী চিহ্ন না থাকে তবে শ্রেণীকে সুসংগঠিত করা শিক্ষক মশায়ের পক্ষে আদৌ সম্ভব হবে না। যেমন দেখা গেল সীমানা নির্ধারণ করা নেই। শিক্ষক মশায় কার্যক্রম সুরু করলেন। এমতাবস্থায় কোন বিশেষ খেলার নিয়ম কানুন প্রতিপালন করা বা করানো সম্ভব হ'বে না। এবং সাংগঠনিক জটিলতা দেখা দিবে।

৫) পোষাক পরিচ্ছদ :—শিক্ষার্থীরা বিশেষ বিশেষ কার্যক্রমের পোষাক

পরে এসেছে কিনা শিক্ষক মশায় তা লক্ষ্য রাখবেন। এমন যদি দেখা যায় যে High jump শিক্ষার শ্রেণীতে কোন কোন শিক্ষার্থী ধুতি পরে এসেছে। এমতাবস্থায় শ্রেণী কখনই সুসংগঠিত হবে না, এছাড়া প্রতিটি বিভাগের বা দলের নিজস্ব বিচিহ্নের দ্বারা চিহ্নিত করবেন। এতে দলীয় একতা বৃদ্ধি পায় এবং আন্তর্দলীয় কার্যক্রমে প্রতি দলকে স্বাক্ষরিত করা (identified) সুবিধা হয়।

শ্রেণী সুবিন্যস্তকরণ :—এ পর্যায়ে বলা যেতে পারে শ্রেণীতে সুসংগঠিত করার জন্য শিক্ষক মশায় বাঁশী দিয়ে শিক্ষার্থীদের কার্যক্রম আরম্ভের পূর্ব্বে file বা lineএ সাজিয়ে নিবেন। নিয়মিত অভ্যাসের ফলে এই সাজান ত্বরান্বিত হবে। অতঃপর তিনি শিক্ষার্থীর উপস্থিতি লক্ষ্য করবেন। কে বা কারা অনুপস্থিত তাও লক্ষ্য করবেন। এ বিষয়ে দলপতিরা শিক্ষক মশায়কে সাহায্য করতে পারে। তারা যদি অনুপস্থিতের সংখ্যা পূর্ব্বেই ঠিক করে রেখে থাকে তবে শিক্ষকমশায় তা যত তাড়াতাড়ি পারেন ঠিক ঠিক আছে কিনা লক্ষ্য করে কার্য্যক্রম আরম্ভ করবেন।

৬) শিক্ষকের অবস্থান :—শ্রেণীতে উপস্থিত হয়ে প্রতিটিদল কিভাবে দাঁড়াচ্ছে অর্থাৎ লাইনে না ফাইলে, পশ্চাৎবর্ত্তী হ'য়ে না বৃত্তে, কিংবা অর্ধবৃত্তে, এবং শিক্ষকমশায়ের কণ্ঠস্বর কত জোরালো এর সমস্ত কিছু মিলিয়ে শিক্ষক মশায় তার অবস্থান নির্বাচন করবেন। এছাড়া সংকীর্ণ স্থান হলে, প্রয়োজনে আয়তাকারে বা কোনাকুনীভাবে শিক্ষার্থীদের তিনি দাঁড় করাতে পারেন। শিক্ষকমশায় শ্রেণীকে সুসংগঠিত করার জন্য উপরোক্তভাবে তো দাঁড় করাবেনই এছাড়া তিনি লক্ষ্য করিবেন যাতে পরস্পরের মধ্যে উপযুক্ত ব্যবধান থাকে। এবং যাতে ভুল সংশোধনের জন্য যা প্রয়োজনে শিক্ষকমশায় শিক্ষার্থীদের নিকট স্বাভাবিকভাবে যাতায়াত করতে পারেন। তিনি শ্রেণীকে এমন ভাবে দাঁড় করাবেন যাতে কোন বিশেষ কার্যক্রমের প্রতি প্রদর্শন শিক্ষার্থী লক্ষ্য করতে পারে; এবং শিক্ষকমশায়ও প্রতিটি শিক্ষার্থীর ভুলভ্রান্তি লক্ষ্য করতে পারেন। এছাড়া শিক্ষার্থীদের নিরাপত্তার কথা চিন্তা করে তিনি সেই ভাবে শ্রেণীকে দাঁড় করাবেন। যেমন লাঠি শিক্ষার শ্রেণীতে শিক্ষকমশায় শ্রেণীকে

কোনাকুনী অনেক দূরে দূরে দাঁড় করাবেন যাতে কারও লাঠি কারও পিঠে না পড়ে এ প্রসঙ্গে বলা যেতে পারে সাধারণত যে কোন বিষয়ে নতুন শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে তিনি তাদেরকে অর্ধবৃত্তে দাঁড় করাবেন এবং তিনি নিজে সকলের সামনে থাকবেন যাতে শিক্ষার্থীরা শিক্ষক মশায়ের ব্যাখ্যা বিশ্লেষণ ও প্রদর্শন নিখুঁত ভাবে লক্ষ্য করতে পারেন।

৭) শ্রেণীর প্রারম্ভিক সূচনা ও পূর্ণবিরতি :— সুসংগঠিত শ্রেণীর জন্য প্রতিটি শারীর শিক্ষক তু'টি বিষয়ে লক্ষ্য রাখবেন। প্রথমত :, নির্দ্দিষ্ট সময়ে ঠিক মত শ্রেণী সাজিয়ে নেওয়া। দ্বিতীয়ত :, শ্রেণীর সময় উত্তীর্ণ হ'য়ে গেলে বাঁশী দিয়ে শ্রেণী একত্রিত করে কোন নির্দ্দেশানুযায়ী পূর্ণবিরতি ঘোষণা করা। যেমন শ্রেণীর পূর্ণবিরতি ঘোষণা করার সময় শ্রেণীকে পূর্ব্বাবস্থায় সাজিয়ে নিয়ে জয়হিন্দ বলে কিংবা একলাফে ডাইনে ফিরে প্রভৃতি বলে ছুটি ঘোষণা করা। এ প্রসঙ্গে বলা যেতে পারে যে শিক্ষার্থীদের বিদ্যালয়ের ঘণ্টা বেজে যাওয়ার পর হৈ হৈ করে বিশৃঙ্খল ভাবে চলে যাবে না। কার্যক্রমে ব্যবহৃত সামগ্রী শিক্ষার্থীদের দ্বারা একত্রিত করে যথাস্থানে গুছিয়ে নিবেন। নচেৎ খেলার সামগ্রী হারিয়ে যাবার সম্ভবনা থাকে।

শ্রেণী বিন্যাস

আধুনিক শিক্ষার মূল লক্ষ্যই হ'ল ব্যক্তি স্বাতন্ত্রের মর্য্যাদারক্ষা। শ্রেণী বিন্যাসের মধ্য দিয়ে সেই মূল কথাটি কি পরিমাণ রক্ষা করা যায় সেইটেই আমাদের বিবেচ্য। শ্রেণী বিন্যাসের প্রধান ভিত্তি হ'ল মানসিক ও শারীরিক শক্তির বিকাশ অর্থাৎ একই ধরণের হওয়া উচিত। শ্রেণী বিন্যাসের আর একটি ভিত্তি হল বয়স। অর্থাৎ একই শ্রেণীতে মোটামুটি একই বয়সের শিক্ষার্থীরা থাকবে। কিন্তু কার্যক্ষেত্রে বিশেষ ক'রে শারীর শিক্ষার শ্রেণীতে দেখা যায়া বয়স এক পর্য্যায়ের হওয়া সত্বেও শিক্ষার্থীদের শারীরিক দক্ষতা, তৎপরতা, শক্তি সামর্থ ও যোগ্যতার দিক থেকে যথেষ্ঠ তারতম্য থেকে যায়। মোটকথা একই শ্রেণীতে শিক্ষার্থীদের

মধ্যে উপরোক্ত দিক সমূহের অসাম্য থাকে প্রচুর। ক্ষমতাবস্থায় শারীর শিক্ষাদান খুবই অসুবিধাজনক হয়ে পড়ে। অনুন্নত শিক্ষার্থীদের প্রতি নজর রেখে কার্যক্রম পরিচালনা করলে দক্ষতা সম্পন্ন তৎপর শিক্ষার্থীদের প্রতি অবিচার করা হয়। আবার উন্নতমানের শিক্ষার্থীদের প্রতি লক্ষ্য রেখে শিক্ষণ পরিচালনা করলে অনুন্নতমানের শিক্ষার্থীরা অবহেলিত হয়। আবার মাঝারী ধরণের শিক্ষার্থীদের প্রতি দৃষ্টি দিলে উঁচুনিচু উভয়মানের শিক্ষার্থীরা ক্ষতিগ্রস্থ হয়। এমতাবস্থায় শিক্ষাদানের মান কি হবে তা নির্ধারিত হবে সুশিক্ষকের শ্রেণী বিন্যাসের দ্বারা। তিনি কার্য্যক্রম অনুশীলনে দক্ষতার মান অনুযায়ী দলে বিভক্ত করবেন।

শারীর শিক্ষার কার্যক্রমের জন্য শ্রেণী কিভাবে বিন্যস্ত হবে তা নির্ভর করবে শিক্ষক মশায়ের কার্যকারিতা, কণ্ঠস্বর, শিক্ষানুকূলস্থান এবং কি ধরণের কার্যক্রম শিখানো হবে তার উপর।

এ প্রসঙ্গে আমরা কতগুলি অপরিহার্য্য বৈশিষ্ঠের কথা উল্লেখ করতে পারি। শ্রেণী এমন ভাবে বিন্যস্ত হবে যে:—

ক) শ্রেণী এমন ভাবে সাজানো হবে যাতে শিক্ষক সমস্ত শিক্ষার্থীদের ভালমতো দেখতে পান, তিনি তাদের ভুলভ্রান্তি লক্ষ্য করে সংশোধন করাতে সাহায্য করতে পারেন।

খ) শিক্ষার্থীরা ভালভাবে শিক্ষককে ও তার কার্যক্রমকে লক্ষ্য করতে পারে এবং তার কণ্ঠস্বর শুনতে পায়।

গ) শ্রেণীর প্রতিটি শিক্ষার্থী যাতে তাদের কার্যক্রম অনুসরণ করার জন্য সামনে ও পাশে যথেষ্ট পরিমাণ স্থান পায় অর্থাৎ তাদেরকে সঙ্কীর্ণ স্থানে রাখা হবে না। এছাড়া প্রতিটি শিক্ষার্থী কর্মের অনুশীলনের জন্য যতটা সম্ভব সময় যাতে পায়, সে ব্যবস্থা করতে হবে।

ঘ) কার্যক্রম অনুসরণের সময় শিক্ষার্থীদের নিরাপত্তার জন্য সর্ব্বপ্রকার সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গৃহীত হবে।

ঙ) কার্যক্রমের উপযোগী প্রয়োজনীয় সাজসরঞ্জাম যতদূর সম্ভব বেশী সংখ্যায় সরবরাহ করা উচিৎ। এছাড়া শ্রেণী কক্ষের (Gymnasiam) বা মাঠের ক্রীড়া উপযোগী চিহ্ন ঠিকমতো থাকবে।

চ) একই জায়গায় দাঁড়িয়ে শ্রেণীকে দিয়ে যখন কোন কার্যক্রম অনুসরণ করাবেন তখন নিম্নলিখিত অবস্থাতে শিক্ষকমশায় শিক্ষার্থীদের সামনে থাকবেন। যথা—১) সারি খোলা (open order march) ২) অর্ধবৃত্তাকারে (semi circle) এবং ৩) একের পশ্চাতে এক অবস্থায় (File)।

ছ) চলন্ত অবস্থায় কার্যক্রমে শিক্ষক মশায় শ্রেণীকে দূরে দূরে, সমান সমান বা কোনাকুনি অবস্থায় সাজাবেন যাতে কারো অঙ্গ সঞ্চালনে স্থানাভাব দেখা না দেয়।

এখন প্রশ্ন উঠতে পারে শ্রেণী বিন্যাসের প্রক্রিয়া কত প্রকার হতে পারে। এ পর্য্যায় আমরা মোটামুটি পাঁচটি প্রক্রিয়া আলোচনা করতে পারি। যথা :—

১) শ্রেণী পদ্ধতি (Class method): এই পদ্ধতিতে শিক্ষকমশায় শিক্ষার্থীদিগকে অর্ধবৃত্তাকারে তাঁর সামনে দাঁড় করিয়ে ব্যাখ্যা, বিশ্লেষণ বা প্রদর্শনের সাহায্যে শিক্ষা দেবেন। এছাড়া শিক্ষকমশায় শিক্ষার্থীদের কয়েকটি বিভাগে ভাগ করে বিভিন্ন সারিতে (File) দাঁড় করিয়ে শ্রেণী পরিচালনা করতে পারেন। এ ধরণের পদ্ধতি প্রাথমিক পর্য্যায়ের শিক্ষার্থীদের পক্ষে যথেষ্ঠ উপযোগী।

২) দলীয় পদ্ধতি (Squad method) :—তিন প্রকার।

ক) স্থিতিশীল দলীয় পদ্ধতি :—এই পদ্ধতিতে শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন দলে ভিন্ন ভিন্ন কার্যক্রম, দলীয় নেতার অধীনে স্বাধীনভাবে অনুসরণ করবে। শিক্ষকমশায় কেবল সমস্ত দলের কার্য্যকলাপ লক্ষ্য করবেন এবং প্রয়োজনে ব্যাখ্যা, বিশ্লেষণ, নির্দ্দেশনা ও সংশোধন করে দেবেন। সাজসরঞ্জামের স্বল্পতাহেতু এ ধরণের পদ্ধতি অধিক উপযোগী। এছাড়া একই জায়গায় দাঁড়িয়ে দলগতভাবে দলীয় নেতার অধীনে বিভিন্ন দল একই কার্যক্রম করবে।

খ) পরিবর্ত্তনশীল দলীয় কাজ (Roatating method) :—এই পদ্ধতি সাজসরঞ্জামের অভাব হেতু যথেষ্ঠ উপযোগী। এই পদ্ধতিতে শিক্ষার্থীরা দলগত ভাবে একই শ্রেণীতে দলীয় নেতার অধীনে এবং শিক্ষক মশায়ের পর্যবেক্ষণাধীনে পর পর একটার পর একটা কার্য্যক্রম অনুসরণ করে।

গ) নির্বাচনীদল (Selection Squad) :—এই পদ্ধতিতে শিক্ষার্থীরা কোন কার্যক্রম অনুসরণ করবে তা শিক্ষকমশায়ের সঙ্গে আলোচনা করে ঠিক করবে। যে বিষয়ে শিক্ষার্থীদের দক্ষতা অনুন্নত, সেই সমস্ত বিষয় সাধারণতঃ বেছে নিয়ে শিক্ষণ শুরু হয়। এই পদ্ধতিতে শিক্ষার্থী তার প্রয়োজন মত যে কোন বিষয় অনুশীলন করতে পাবে।

৩) স্বাধীন অনুশীলন পদ্ধতি (Free play method) :—অনেকটা পুনরাবৃত্তিতত্ত্বের মতে। এখন শিক্ষার্থীরা শিক্ষণীয় বিষয় অনেকটা শিখে ফেলেছে এমতাবস্থায় কার্যক্রমের মান উন্নয়ণের জন্য শিক্ষকমশায় কিছুটা শিক্ষার্থীদের স্বাধীনভাবে অনুশীলনের জন্য দেবেন। যেমন আমরা সাঁতার বা অন্যান্য কার্যক্রমের শ্রেণীতে স্বাধীনভাবে অনুশীলন করে থাকি। কার্যক্রম দক্ষতাবৃদ্ধি ও মান উন্নয়নের জন্য এই পদ্ধতি একান্তই প্রয়োজন।

শৃঙ্খলা ও শ্রেণী নিয়ন্ত্রণ

প্রকৃত শৃঙ্খলা হ'ল অন্তর্জাত শৃঙ্খলা। এই শৃঙ্খলায় ব্যক্তি স্বতঃপ্রণোদিতভাবে কাজটির সুষ্ঠু সমাধানের জন্য শৃঙ্খলার প্রয়োজনীয় বিধি নিষেধগুলি মেনে চলে। সে নিজে উপলব্ধি করে যে কাজটি সম্পন্ন করতে হ'লে তাকে অবশ্যই কতগুলি বিধিনিষেধ মেনে চলতে হবে এবং সে নিজের আগ্রহেই তা মেনে চলে। আবার যে নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থায় শিক্ষণকে কার্য্যকর করতে শিক্ষার্থীর উপর কতগুলি বাধা নিষেধ আরোপ করা হয়ে থাকে তার মূল্য সব সময়েই উপরোক্ত শৃঙ্খলার চাইতে নিম্নমানের হবে একথা অনস্বীকার্য।

আধুনিক প্রগতিশীল শিক্ষাব্যবস্থায় শিক্ষার্থীকে পাঠগ্রহণের ব্যাপারে নানা দিক দিয়ে স্বাধীনতা দেবার ব্যাপক আয়োজন হয়েছে। শিক্ষা কার্যটির আংশিক দায়িত্ব শিক্ষার্থীদের উপর দিয়ে দেওয়া উচিত। শিক্ষণীয় বিষয়গুলির সমস্যার আকারে শিক্ষার্থীর সামনে উপস্থাপিত করা হয় এবং শিক্ষার্থীরা নিজেই যৌথভাবে সেই সমস্যাগুলি সমাধান করার পরিকল্পনা তৈরী করে এবং পরে সেই পরিকল্পনা অনুযায়ী সমস্যাগুলির সমাধানে পৌঁছায়। একেই প্রজেক্ট নাম দেওয়া হ'য়েছে। এই পদ্ধতিতে শিক্ষার

সময় পদ্ধতি, বিষয়বস্তু এ সবই নির্ব্বাচনের আংশিক স্বাধীনতা শিক্ষার্থী'রা ভোগ করে থাকে। বর্তমান শিক্ষা পরিকল্পনাগুলিতে গতানুগতিক শিক্ষাব্যবস্থার কৃত্রিম আরোপিত শৃঙ্খলার অচলায়তনকে যথাসম্ভব ভেঙ্গে ফেলে দিয়ে সহজ স্বচ্ছন্দ স্বাস্থ্যময় পরিবেশে যাতে শিশু শিক্ষালাভ করতে পারে তারই আয়োজন করা উচিত। এইরূপ শিক্ষণ ব্যবস্থায় শৃঙ্খলাবোধ স্বতঃস্ফূর্ত্ত। আগ্রহ ও উৎসাহের সঙ্গে নিজেদের কাজের পূর্ণ দায়ীত্ববোধ একদিনে আয়ত্তে আসে না। এর জন্য শিক্ষা পরিবেশ ও পদ্ধতির মধ্যে বৈপ্লবিক পরিবর্ত্তন না আনতে পারলে শৃঙ্খলার এই রূপ আমরা কোনদিনই দেখতে পাবো না।

শৃঙ্খলার রক্তচক্ষু শাসনের যে রূপ সেটির সঙ্গেই আমাদের গতানুতিক শিক্ষাব্যবস্থায় আমরা পরিচিত। তার ফলে বেত্রদণ্ডের অনুপস্থিতির সঙ্গে সঙ্গে উশৃঙ্খল অসংযত আচরণের প্রকাশ প্রকট হয়ে থাকে। শ্রেণীকক্ষে শৃঙ্খলার সুষ্ঠু প্রকাশ তখনি দেখা যাবে যখন শিক্ষার্থী নিজ নিজ কাজে ব্যাপৃত থাকবে। নিজের আচরণ সংযত রাখবে নিজ প্রয়োজনে। শৃঙ্খলা বজায় রাখা সেখানে শিক্ষকের পক্ষে সমস্যা নয়, স্বাভাবিক।

শৃঙ্খলা ব্যতীত শিক্ষাদান ও শিক্ষণ কোন ক্ষেত্রেই সম্ভব নয়। বিশেষ করে শারীর শিক্ষণ ক্ষেত্রে এর গুরুত্ব অত্যাধিক। সেখানে শারীর সঞ্চালন গতি, ক্ষিপ্রতা প্রভৃতি শিক্ষার মাধ্যম, সেখানে শিক্ষার্থীর স্বাধীনতা থাকবেই, আবার সেই স্বাধীনতা যেন অন্যের অসুবিধা সৃষ্টি না করে, শিক্ষণের ক্ষেত্রে বিশৃঙ্খলা অথবা দুর্ঘটনা আনয়ন না করে এ দেখাও শিক্ষকের অবশ্য কর্ত্তব্য।

এ ক্ষেত্রে শিক্ষকের পালনীয় কতগুলি আবশ্যিক নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা অনেকাংশে শৃঙ্খলা আনয়নে সাহায্য করতে পারে।

এইগুলি হল শ্রেণী বিন্যাস, সময় নিয়ন্ত্রণ, পোষাক নিয়ন্ত্রণ, বিষয়ের পর্য্যায় নিয়ন্ত্রণ, আকস্মিক দুর্ঘটনা প্রতিরোধ ব্যবস্থা, সাজসরঞ্জাম ও বিশেষ প্রয়োজনীয় চিহ্নাদির পূর্ব্বব্যবস্থা, পদ্ধতি নিয়ন্ত্রণ ও ছাত্র শিক্ষক সম্পর্কের উন্নতি।

শারীর শিক্ষা ক্লাসে জায়গার উপযুক্ত ব্যবহার এবং সহকারী বাছাই প্রসঙ্গে বলতে হয় শ্রেণীর প্রতিটি উপস্থিত ব্যক্তি যাতে কার্য্যসূচীতে সক্রিয় ভাবে যোগ দেয় শিক্ষকের লক্ষ্য সেদিকে থাকা চাই। এবং এই উদ্দেশ্যে শ্রেণীকে এমন ভাবে সাজাতে হবে যাতে নির্দ্দিষ্ট স্থানের পূর্ণ সদ্ব্যবহার করা যায়। শিক্ষার্থীদের দলে (squad) সাজানো এবং দলপতি নির্বাচন পদ্ধতি শিক্ষককে একদল থেকে অন্যদলে শিক্ষাদানের স্বাধীনতা এবং শিক্ষার্থীদের প্রয়োজন অনুযায়ী শিক্ষাদানের সুযোগ এনে দিয়ে থাকে।

দলপতি যাতে উপযুক্ত নেতৃত্ব দিতে পারে সেজন্য তাকে নির্বাচন করবার সময় সাবধান হতে হবে এবং তাকে উপযুক্ত পরামর্শ ও শিক্ষা দিতে হবে। এই সব নির্বাচিত দলপতিরা যেন বিশেষ চিহ্ন ধারণ করে কাজের সময়, তার ফলে তাদের নিজেদের উপর আস্থা এবং দলের প্রাধান্য স্বীকৃতি পাবে। -ছাত্র দলপতির উৎকর্ষ তখনি সম্ভব হবে যখন (১) একজন দলপতি নির্বাচিত হওয়া ছাত্রদের মধ্যে সত্যিকারের গৌরবসূচক বলে গণ্য হবে। (২) যারা নির্বাচিত হবে তারা উপযুক্ত গুণের অধিকারী হওয়া চাই। (৩) নেতৃত্ব দেবার মত পারদর্শিতা অর্জন ও উত্তরোত্তর শিক্ষালাভের সুযোগ নির্বাচিত দলপতিদের দিতে হবে।

নিরাপত্তা ব্যবস্থা ও সতর্কতা

শারীর শিক্ষণ বিষয়ের অন্তর্গত এমন অনেক বিষয় আছে যেগুলি কেবল চিত্তাকর্ষকই নয় দুঃসাহসিকও বটে। যেগুলির অনুশীলন অনেক সময় সতর্কতার অভাবে বিপদের কারণ হতে পারে। সুতরাং শারীর শিক্ষণে নিযুক্ত শিক্ষককে কতগুলি নিরাপত্তা মূলক ব্যবস্থা নিয়মিতভাবে অনুসরণ করতে হবে।

১। শিক্ষার্থীকে বোঝাতে হবে যে দৌড়ান, ধাক্কা দেওয়া প্রভৃতি কার্যক্রম এবং জিমনাষ্টিকসের বিভিন্ন সরঞ্জাম সহযোগে কার্য ও এ্যাথলেটিক্সের বিশেষ উপকরণের সাহায্যে বা দ্বারা নিক্ষেপ ও অতিক্রম করার প্রক্রিয়াগুলি

আকস্মিক আঘাতের কারণ হতে পারে। বিশেষ করে পিচ্ছিল ও মসৃণ স্থানে দৌড়ানোর সময় সতর্কতা বাঞ্ছনীয়।

২। জিমনাষ্টিক্সের ভল্টিং ও বারের কাজের সময় গদীর ব্যবহার অবশ্যকরণীয়। অবশ্য অতিরিক্ত সাবধান করাও ভাল নয়। তাতে শিক্ষার্থীর ভীতির মানসিকতা গড়ে উঠবার সম্ভাবনা আছে। সে কথা মনে রেখে ছোট ছোট শিক্ষার্থীদের কোথায় সতর্ক হতে হবে, কখন সতর্ক হতে হবে তার শিক্ষা দিতে হবে।

৩। শিক্ষক মাঝে মাঝে অথবা সাপ্তাহিকভাবে একবার সমস্ত সরঞ্জামাদি পরীক্ষা নিরীক্ষা করে নেবেন। বিশেষ করে বেয়ে ওঠার দড়ি, ঝুলবার রিং, বেয়ে ওঠার মই বা ধাপ। যেগুলির কোন ত্রুটি চোখে পড়লে সেগুলি অবিলম্বে সরিয়ে ফেলা বা মেরামত করে নিতে হবে।

৪। জিম ঘর বা ব্যায়ামাগারে এবং খেলার মাঠে যেন দৌড়োন, চলাফেরার প্রতিবন্ধক স্বরূপ কিছু পড়ে না থাকে সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখা, অনেক সময় ভাঙ্গা অব্যবহার্য আসবাব হলঘরে বা ব্যায়ামাগারে স্তূপিকৃতভাবে জমা থাকে অথবা খেলার মাঠে বিপদজনকভাবে বাড়ী তৈরীর ইট মই ইত্যাদি ইতঃস্তত ছড়ান থাকে; সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে; যাতে অপসারিত হয়।

৫। মাঠে ও মেঝেতে গর্ত্ত, ইটপাটকেল খেলার সময় যেন না থাকে।

৬। লাফাবার স্থানটি যেন যথেষ্ট গভীরভাবে (১ ফুট) খোঁড়া ও মাটি ও বালির উপযুক্ত সমন্বয়ে ভরাট করা হয়।

৭। জেভেলীন বা বর্শা ছোঁড়ার, ডিস্কাস ছোঁড়ার সময় বিশেষ সতর্কতামূলক নিয়মগুলি অবশ্য পালনীয়।

৮। সাঁতার কাটবার জলের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা লক্ষণীয়। জল অপরিষ্কার থাকলে বিশুদ্ধিকরণের জন্য ক্লোরিনের অভাবে চূণের ব্যবহার চলতে পারে।

৯। শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে খেলার সময় ভারি বা সূচাল গহনা যাতে না থাকে এবং চুলের বিশেষ ব্যবস্থার দিকে নজর দিতে হবে।

উপরোক্ত সতর্কতামূলক ব্যবস্থার প্রয়োগ সত্ত্বেও কখনও আকস্মিক

বিপদ ঘটতে পারে; সেরূপ অবস্থায় করণীয় নিয়মগুলি সংক্ষেপে উল্লিখিত হল।

১) প্রথমেই আহত ছাত্রকে প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে হবে।

২) ডাক্তারকে খবর পাঠাতে হবে।

৩) বিদ্যালয়ের কর্মকর্তা এবং আহত ছাত্রের পিতামাতার কাছে খবর পাঠান প্রয়োজন।

৪) বিদ্যালয়ের অফিসে এবং নিজের অফিসের ফাইলে ঐ ঘটনার বিবরণের একটি করে কপি সংরক্ষণ। যার দ্বারা কারণ অনুসন্ধান এবং ভবিষ্যতে সাবধান হওয়া সম্ভব হবে।

খেলার সরঞ্জাম ও তার যত্ন

ক্রীড়া সরঞ্জাম তিন রকমের হয়ে থাকে :-

১) দীর্ঘস্থায়ী সরঞ্জাম—অর্থাৎ যা একবার কিনলে বহু দিন চলে, যেমন, বাস্কেটবল পোষ্ট, টেনিস পোষ্ট, সাঁতারের ডাইভিং বোর্ড, জিমন্যাষ্টিকসের গদী, ইত্যাদি।

২) স্বল্পস্থায়ী সরঞ্জাম—যেগুলি কিছুদিন অতিরিক্ত ব্যবহারের পরে পরিবর্ত্তন করতে হয়। যেমন, ফুটবলের বল, এ্যাথলেটিক্সের জ্যাভেলীন, ডিসকাস, হকিষ্টিক, স্কিপিং রোল ইত্যাদি।

৩) খরচ হয়ে যাবার সামগ্রী, যেমন, ব্যাডমিনটন খেলার সাট্‌ল্ কক্‌স, চুন ইত্যাদি যেগুলি প্রতি বৎসরই নূতন করে কিনতে হয়।

শারীর শিক্ষকের দায়িত্ব কেবলমাত্র আয়ত্তীকৃত সামগ্রীর ব্যবহারেই সম্পূর্ণ হয় না; সামগ্রীগুলির উপযুক্ত ব্যবহার এবং সেগুলির আয় বৃদ্ধি করার জন্য যে ধরণের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন সেদিকেও তাঁর দৃষ্টি থাকা দরকার।

ক্রীড়াসরঞ্জাম ক্রয়

এই ক্রয় ব্যবস্থা শিক্ষক অথবা বিদ্যালয়ের ভারপ্রাপ্ত অন্য কর্মী দ্বারা হলেও নিম্নে উল্লিখিত কয়েকটি পরামর্শ কাজে লাগিতে পারে।

১) ক্রয় আদেশের প্রতিলিপি যেন ফাইলে থাকে।

২) পোষাক ইউনিফরম্ ইত্যাদি কেনার সময় মনে রাখতে হবে : দেখিতে চিত্তাকর্ষক, আরামদায়ক, দীর্ঘস্থায়ী, ধোয়ার স্থবিধা এবং উৎকৃষ্ট শ্রেণীর জিনিষ হওয়া প্রয়োজন।

৩) মরশুমের শেষে যে সময় ক্রয় করিলে দরের ছাঁটাই (Rebate) পাওয়া যায় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।

৪) যে ধরনের সরঞ্জামের নানারকম ব্যবহার হতে পারে সেগুলি সর্বাগ্রে ক্রয় করা উচিত।

৫) নির্ধারিত টাকা সম্পূর্ণ খরচ করা দরকার, কিন্তু সেই কারণে বছরের শেষে অপ্রয়োজনীয় জিনিষ ব্যস্ততায় কিনে ঠকে যাবার দরকার নাই ; বরং সারাবছর ধরে কিছু কিছু জিনিষ কেনা ভাল।

৬) ক্যাটালগ দেখে বাছাই না করে নিজে দেখে শুনে উপযুক্ত মানের খেলার সরঞ্জাম কেনা উচিত।

৭) প্রত্যেক খেলার মরশুমের শেষে সরঞ্জাম কিনে রাখতে হবে। এবং বৎসরের প্রারম্ভে প্রত্যেকটি প্রয়োজনীয় খেলার জিনিষ ঠিকমত আছে কিনা দেখে নিতে হবে।

৮) বড় এবং উচ্চমানের দোকানে জিনিষপত্র কেনাই ভাল ; মূল্য এবং মান উপযুক্ত বোধ হলে স্থানীয় দোকানে কেনা যেতে পারে।

ক্রীড়া সরঞ্জামের যত্ন

পোষাক—উল, স্থতি বা রেয়ন জাতীয় ইউনিফরম্ পরিষ্কার করে শুকনো এবং আলোবাতাস চলাচল করে এমন জায়গায় বাক্সে, অথবা অন্য উপায়ে বন্ধ করে রাখতে হবে। কীটনাশক বস্তু দিয়ে রাখলে দীর্ঘদিন চলবে।

চামড়ার জিনিষ—চামড়া পরিষ্কার অবস্থা এবং তেলের ব্যবহারে দীর্ঘস্থায়ী হয়। বল স্বাভাবিক চাপে ফুলিয়ে শুকনো জায়গায় রাখতে হবে। ভিজে বল স্বাভাবিক হাওয়ার সময় নিয়ে শুকিয়ে নিতে হবে। তেল মাখিয়ে রাখাও ভাল। যে বল সর্বদা ব্যবহার হবে না সেগুলি আংশিক

বায়ুভর্ত্তি করে এবং সর্বদা ব্যবহারেরগুলি প্রয়োজনীয় ভাবে বায়ুভর্ত্তি অবস্থায় রাখতে হবে।

যদি পাম্পের দ্বারা বায়ুভর্ত্তি করা হয় তাহলে পাম্পের সূঁচ বলে ঢোকাবার পূর্বে গ্লিসারিনে ডুবিয়ে নিতে হবে।

অতিরিক্ত বায়ুর চাপ বলের ব্যবহার এবং আয়ুর পক্ষে ক্ষতিকারক।

রবারের বল

চামড়ার বলের চেয়ে রবারের বল দামেও সস্তা এবং ব্যবহারযোগ্য। এই বলগুলি সামান্য সাবান ও ইষদুষ্ণ গরমজলে ধুয়ে ঠাণ্ডা, শুষ্ক জায়গায় রাখা সবচাইতে ভাল।

কাঠের সরঞ্জাম

ব্যাট, হকিষ্টিক এবং এই জাতীয় কাঠের জিনিষ গুদামজাত করার পূর্বে সাবধানে মুছে, খসখসে জায়গাগুলি বালি কাগজে ঘষে তেল মাখিয়ে তুলে রাখতে হবে।

টেনিস এবং ব্যাডমিনটন সরঞ্জাম

কাঠের র‍্যাকেট্সগুলি প্রেসে ঢুকিয়ে ঝুলন্ত অবস্থায় রাখাই ভাল। দামী র‍্যাকেটে রবারের ঢাকা দেওয়া ভাল। ষ্টীল বা ফাইভারের র‍্যাকেট প্রেসে রাখার দরকার নাই, ফাঁক ফাঁক ভাবে খাড়া করে বাক্স বা আলমারীতে রাখা উচিত। টেনিস বল বাক্সে রাখাই ভাল। ব্যাডমিনটনের Shuttle Cocks অত্যন্ত খরচসাধ্য। সাধারণ ক্লাশের কাজে প্লাষ্টিকের 'বার্ড' চলতে পারে, সংখ্যায় বেশী দেওয়া যায় এবং আয়ুও বেশী। কিন্তু প্লাষ্টিকের 'বার্ডস্' শুকনো জায়গায় রাখা ঠিক নয়, ফেটে যাবে। উলের বলও প্রাথমিক পর্য্যায়ে চলতে পারে, তবে সাট্‌লকক্‌স্ ব্যবহার পদ্ধতি ও তার অনুশীলন নিশ্চয়ই শেখাতে হবে।

গদী

গদী রবার, প্ল্যাষ্টিক্, নারিকেলের ছোবড়ার, গরম কাপড়ের, নারিকেল দড়ির বোনা হতে পারে।

আচ্ছাদনি ব্যবহার এবং আংঠায় ঝুলিয়ে রাখতে পারলে ভাল। পাকিয়ে রাখলে পোকা, ইদুরের বাসা, ফেটে যাওয়ার সম্ভাবনা।

গদী ব্যবহারের সময় ঝুলিয়ে নিতে শেখান উচিত, টেনে নেওয়ায় অভ্যাস ভাল নয়।

ধাতুদ্রব্য

এই ধরনের জিনিষ যেমন, বার, বীম, ডিসকাস, শট ইত্যাদি যাতে মরিচা না পড়ে সেজন্য তেল দিয়ে মুছে রাখা, রংকরা ইত্যাদির দরকার। লাফাবার ষ্ট্যাণ্ড, মাপবার ফিতা ইত্যাদি তেল এবং ষ্টিলউল দিয়ে মুছে রাখা ভাল।

ক্রীড়া সরঞ্জাম মেরামত

মেরামত দরকার হলেই যেন দ্রুত ব্যবস্থা নেওয়া হয়, অন্যথায় জিনিষটি একেবারেই নষ্ট অথবা আকস্মিক বিপদ ঘটাবার কারণ হয়। সহজ মেরামত বলসেলাই ছাত্র বা শিক্ষকের দ্বারাই হতে পারে। কাপড় বা ক্যানভাসে একধরণের তরল সিমেণ্ট দ্বারা জোড়া লাগানো যায়। ভাঙ্গা র‍্যাকেট মেরামত করে নেওয়া যায়। Shuttle Cocks এর ভাঙ্গা পালকগুলি ছুরি দিয়ে কেটে ফেলে নতুন পালক 'কুইক ফিক্স' দিয়ে লাগিয়ে নেওয়া যায়।

চিহ্নিত করণ

প্রতিটি সরঞ্জামের গায়ে বিদ্যালয়ের নাম, ক্রয় তারিখ এবং সাইজ উল্লেখ থাকবে।

অনেকসময় জিনিষগুলি চুরি যাবার সম্ভাবনা থাকে, বা ছাত্রদের ব্যক্তিগত সরঞ্জামের সঙ্গে ভুল হতে পারে সেজন্য শিক্ষককে চিন্তা করতে হবে কিভাবে সরঞ্জাম সংরক্ষণের দায়িত্বে শিক্ষার্থীকে সহযোগী করে তোলা যায়।

ক্রীড়া সরঞ্জাম তৈরী

ইচ্ছা থাকলেই উপায় হয়। বিদ্যালয়ের 'হাতের কাজ' বিভাগ (Craft Dept.) এ বিষয়ে খুবই সাহায্য করতে পারে।

কল্পনা শক্তি ও শিক্ষার্থীর সহযোগিতায় শিক্ষক বিনা খরচে অনেক সরঞ্জাম করতে পারেন। সফ্‌ট বল—অব্যবহার্য্য কাঠের টুকরা ক্যানভাস দিয়ে ঢেকে 'হোম প্লেট' এবং "বেস" হিসাবে ব্যবহার করা যায়।

বাস্কেট বল—ব্যাকবোর্ড এবং গোলপোষ্টের জন্য গুদামের কাঠের পোষ্ট ও গোলরিং এর জন্য লোহার রিং বা ভারি ধাতুনির্মিত ক্যানের থেকে রিং কেটে নেওয়া যায়। —ব্যালান্স ষ্টাণ্টস এবং জিমন্যাসটিক্স বীম এবং সুইডিস্ বক্স পুরোনো কাঠ দিয়ে তৈরী করে নেওয়া যায়। আর্মি ডিসপোসাল ষ্টোর থেকে বা চটের বস্তা জুড়ে খড় বা ছোবড়া পুরেও গদী তৈরী করা যায়। "ট্র্যাক্ক এণ্ড ফিল্ড" দৌড় নেবার জন্য ব্লক, লাফাবার পোষ্ট, দৈর্ঘ্য লাফানোর "টেক অফ বোর্ড"—এগুলিও বিদ্যালয়ের গুদাম ঘরের পরিত্যক্ত কাঠ এবং খুঁটী থেকে তৈরী করে নেওয়া যায়।

শিক্ষণ সম্পর্কে আধুনিক ধারণা

শিক্ষাদান কাহাকে বলে :—

শিক্ষক শিক্ষণের প্রথম পর্য্যায়ে আমাদের জানা দরকার শিক্ষাদান বলিতে কি বুঝায়। এক কথায় বলা যায় শিক্ষা হচ্ছে শিক্ষাদানের ফলশ্রুতি। অর্থাৎ শিক্ষাদান সার্থকতা লাভ করে শিক্ষণের মাধ্যমে। শিক্ষার্থীর শিক্ষণ কেবলমাত্র বিদ্যায়তনের গণ্ডীর মধ্যেই সীমায়িত নয়, শিক্ষাবিজ্ঞানে শিক্ষাদান বলিতে এক দিকে শিক্ষার উপযোগী পরিবেশ, শিক্ষার বিষয় ও উপকরণ, শিক্ষার্থী ও তার বিশেষ দক্ষতা অর্জনের উদ্যম অভিজ্ঞতা, লক্ষ্য এবং শিক্ষানীতি ও পদ্ধতি এই সমস্তের সমন্বয়ে শিক্ষা।

শিক্ষাদানকে এমন একটি কাজ বলে বর্ণনা করা যেতে পারে যার মাধ্যমে শিক্ষার্থীর অভিজ্ঞতাকে সংগঠিত ও নিয়ন্ত্রিত করা হয়। অর্থাৎ লক্ষ্য বিষয়,

পদ্ধতি, উপকরণ, পরিবেশ নিয়ন্ত্রণ সব কিছুই এই শিক্ষাদান প্রক্রিয়ার আওতায় পড়ে।

শিক্ষাদানের এই সংগঠন ও নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা এমনভাবে কার্যকর হওয়া উচিত হাতে এই শিক্ষার দ্বারা শিক্ষার্থী ও সমাজ সমানভাবে উপকৃত হয়।

অতএব এই নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা দর্শন-ভিত্তিক হওয়া প্রয়োজন। অর্থাৎ শিক্ষণীয় বিষয়বস্তুর লক্ষ্য ও ফলাফল দর্শনের কষ্টিপাথরে যাচাই করে নেওয়া দরকার। শিক্ষাদানের ভিতর দিয়ে শিক্ষার্থী ও সমাজ যে ভাবে উপকৃত হতে পারে তার মূল্যমান যাচাই হবে দার্শনিক মতবাদের উপর ভিত্তি করে।

যে শিক্ষা দার্শনিক মূল্যমানের ভিত্তিতে সমাজকে ও ব্যক্তিকে ক্ষতিগ্রস্ত করবে বলে বিশ্বাস করা যায়—যেমন চৌর্যবৃত্তির শিক্ষা —এই শিক্ষা দার্শনিক মতবাদ দ্বারা পরিত্যক্ত। এ শিক্ষা ব্যক্তি ও সমাজ কল্যাণের সহায়ক নয় সুতরাং এই শিক্ষা দর্শন আশ্রয়ী নয়।

দ্বিতীয়তঃ শিক্ষাকে বিজ্ঞানভিত্তিক হতে হবে। শিশু ও তার পরিবেশের বিচার বিশ্লেষণ ও নিয়ন্ত্রণ বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গির সাহাযো করতে হবে। শিশুর আচরণ, অভিজ্ঞতা, প্রবণতাকে মনোবিজ্ঞান সম্মত পদ্ধতির দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হতে হবে।

বিভিন্ন মনস্তত্ত্ববিদ গণের মত অনুযায়ী মানব জীবনকে চারটি স্তরে ভাগ করা হয়েছে। জন্মের থেকে পাঁচ বৎসর পর্যন্ত শৈশব (infancy) আবার পাঁচ বৎসর বয়স থেকে বার বৎসর পর্যন্ত বাল্যকাল (childhood) আবার বার থেকে আঠার বৎসর পর্যন্ত বয়ঃসন্ধিকাল (adolescence) এবং আঠার বৎসর থেকে উর্দ্ধে বয়স্ক ব্যক্তিকে পূর্ণ বয়স্ক (adult) রূপে দেখা হয়েছে।

মানব জীবনের এই স্তরবিন্যাসের প্রথম তিনটি স্তর নিয়েই শিক্ষার কারবার।

শিক্ষার নীতি এই বিভিন্ন স্তরের বৈশিষ্ট্য, বিবর্ধন, ও ক্ষমতার পরিপ্রেক্ষিতে বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গীর সাহায্যে পরিচালিত হয়ে থাকে। শিক্ষার্থীর শারীরিক, মানসিক, নৈতিক, চারিত্রিক ও প্রক্ষোভ ঘটিত

বৈচিত্র ও সাদৃশ্যের প্রতি দৃষ্টি রেখে শিক্ষণীয় বিষয়, পরিবেশ এবং পদ্ধতি নির্বাচন উপযুক্তমানের হলে তবেই শিক্ষা বৈজ্ঞানিক বুনিয়াদের উপর প্রতিষ্ঠিত হয়েছে বলে স্বীকৃতি পাবে। প্রয়োজনবোধে স্ত্রী ও পুরুষের উপযোগী শরীর শিক্ষার পরিমাপ ও পর্য্যায়ে তারতম্য বজায় রাখতে হবে।

শারীরিক গঠনের বিভিন্নতার কথা স্মরণ রেখে শিক্ষণ ব্যবস্থার পরিবর্ত্তন প্রয়োজন হতে পারে। বিভিন্ন পর্য্যায়ের শক্তি ও ক্ষমতার উপযোগী শিক্ষণ ও মূল্যায়ণ নির্দ্দিষ্ট হবে। রুচি ও মানসিকতার বৈচিত্র্য বজায় রেখে শিক্ষণ পরিচালিত হবে।

শিক্ষণে বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গির পরিচয় এই সব সাংগঠনিক কৌশল ও শিক্ষণ পরিচালনায় প্রকাশ পাওয়া অভিপ্রেত। আবার শ্রেণী কক্ষের আলো বাতাস নিয়ন্ত্রণ, উপযুক্ত আসবাব পত্র, উপকরণ, স্বাস্থ্যকর পরিবেশ এ সবের আয়োজন শিক্ষণকে বিজ্ঞানসম্মত ভিত্তির উপর স্থাপন করে থাকে।

শিক্ষাদান ব্যবস্থা শিশু ও তার জৈব প্রকৃতির সঙ্গে সম্পর্কিত। শিশুর দৈহিক গঠন, বুদ্ধিবিকাশ ও আচরণের বিভিন্ন স্তর ও পর্য্যায় আছে। বৈজ্ঞানিক তথ্য ও তত্ত্বের সাহায্যে শিক্ষার ক্ষেত্রে তার তাৎপর্য্য অনুধাবন করতে হবে। অন্যথায় শিশুর ত্রুটি থেকে যাবে। এতদ্ব্যতীত শিক্ষাদান-কালে পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা, দৃষ্টি ও শ্রুতি সহায়ক পরিবেশ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থাকে বিজ্ঞান ভিত্তিক করা আবশ্যক।

তৃতীয় পর্য্যায়ের নিয়ন্ত্রণ শিক্ষায় মনস্তাত্তিক দৃষ্টিভঙ্গির আয়োজন, শিক্ষাকে সার্থক করে তোলার সোনার কাঠি!

শৈশবে শিশু যখন কেবল মাত্র আংশিক অংগ সঞ্চালনে সমর্থ অবস্থা থেকে অতিক্রান্ত স্বাদ, গন্ধ ও স্পর্শের প্রথম পর্য্যায়ের অনুভূতিগুলিকে আয়ত্ব করে ফেলে তখন থেকেই শুরু হয় তার শিক্ষা। সে শিক্ষা প্রধানতঃ ভুল প্রচেষ্টা আর সঠিক প্রচেষ্টার দোলায় আন্দোলিত হতে হতে মায়ের হাতের যন্ত্রীরূপে স্নেহ সেবা ও শাসনের পরিবেশে মাতৃক্রোড়ের শিক্ষা। এ শিক্ষা প্রধানতঃ ভাল আর খারাপ লাগার মাপ কাঠিতে শুরু করে তার পরিবর্ত্তন

ও পরিবর্ধন। শৈশবের প্রথম কয়েকটি বৎসর সে আত্মকেন্দ্রিক, অন্তর্মুখী আত্মপ্রসারেচ্ছুক (Selfassertion). কল্পনার জগৎ তার কাছে সত্য জগৎ, পুনরাবৃত্তির সহজ রাস্তায় তার ঝোঁক। শিশু এ বয়সে অনুকরণ দ্বারা তার চারপাশের জগৎকে করতে চায় আত্মস্থাৎ, কৌতূহলতায় অদম্য। এ বয়সে তার ইন্দ্রিয়ের যথার্থ ব্যবহার কাজের মধ্যে তাকে মগ্ন রাখা, পুনরাবৃত্তির সুযোগদান শিক্ষার এইসব উপায়গুলি মনস্তাত্বিক।

পরবর্ত্তীস্তরে বাল্যকালে (Childhood) তাকে যৌথ কাজের উৎসাহের মধ্য দিয়ে সংঘ চেতনা এনে দেওয়া, আত্মচেতনার স্ফুরণের সাহায্য, দলের প্রশংসা অর্জনের সুযোগ ও পারিপার্শিকের সংগে অভিযোজনার সুযোগ করে দেওয়া শিক্ষার আবশ্যিক কর্ত্তব্য।

কৈশোরের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্ত্তনের প্রতি দৃষ্টি রেখে তার আত্মচেতনতা, বীরপূজা, আদর্শপ্রাতি, তার প্রক্ষোপঘটিত জটিলতাকে সহানুভূতির সঙ্গে উন্নততর পর্য্যায়ে উত্তরণে শিক্ষার ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ।

শিক্ষার এই মনস্তাত্বিক দৃষ্টিভঙ্গী পদ্ধতি নির্বাচনে ও উপযুক্ত শিক্ষা পরিবেশ ও শিল্প পরিচালনার গোড়ার কথা।

মনোবিজ্ঞানের দৃষ্টিভঙ্গীতে বলা হয়েছে শিক্ষার্থীর আভ্যন্তরীন সম্ভাবনাগুলিকে বিকশিত করার জন্য শিক্ষার্থীর পরিবেশ ও অভিজ্ঞতা-গুলিকে উপযুক্ত মনস্তাত্বিক ভিত্তিতে নিয়ন্ত্রণ করার মধ্যেই শিক্ষার সাফল্য নির্ভর করে থাকে। এর ফলে শিক্ষণ সহজসাধ্য, সফল, স্থায়ী এবং হৃদয়গ্রাহী হয়। শিক্ষণের নীতি ও প্রয়োগ মনোবিজ্ঞানসম্মত হলে মনস্তত্ত্বভিত্তিক নিয়ন্ত্রণ অনস্বীকার্য্য।

চতুর্থ লক্ষণীয় নিয়ন্ত্রণ সমাজতাত্বিক দৃষ্টিভঙ্গির সাহায্যে হয়ে থাকে।

সমাজ বিজ্ঞানীদের ব্যাখ্যা অনুসারে মানুষের ক্ষেত্রে তার আচরণের একটি প্রধান প্রচেষ্টা হলো সামাজিক পরিবেশের সঙ্গে নিজেকে খাপ খাইয়ে নেওয়া। কেবল মাত্র নিজের অস্তিত্ব রক্ষার শিক্ষা গ্রহণ করলেই চলবে না। প্রতিটি শিক্ষার্থীকে এমনভাবে শিক্ষিত হতে হবে যাতে করে শিক্ষার্থী তার সমাজের অন্তর্ভুক্ত সত্যরূপে তার অধিকার ও কর্ত্তব্য সম্বন্ধে সমাজ সচেতন থাকে। সেই উদ্দেশ্যে তার মধ্যে কয়েকটি সামাজিক গুণ

বিকশিত হওয়া আবশ্যক। যথা :—ত্যাগের স্পৃহা, সংকীর্ণ স্বার্থপরতা না থাকা, পারস্পরিক সহযোগীতার মনোভাব, সামাজিকতা, স্বাধীন চিন্তা ও বিচার শক্তি, সৌজন্যবোধ, নেতৃত্বদানের ক্ষমতা, অনুগত হবার ক্ষমতা প্রভৃতি।

আজকের শিশু শিক্ষার্থীই আগামী দিনের নাগরিক। সুতরাং শিক্ষার্থীর মধ্যে সামাজিক দায়িত্ব ও কর্ত্তব্যবোধ যদি শিক্ষার মাধ্যমে উন্মেষিত না হয় তবে শিক্ষণ অসম্পূর্ণ থাকবে। সুতরাং শিক্ষাকে, সমাজ বিজ্ঞানকে ভিত্তি করে পদ্ধতি পরিচালিত করতে হবে।

সার্থক ও উন্নতমানের শিক্ষণে এই চার রকম দৃষ্টিভঙ্গির বনিয়াদ চাই। অন্যথায় শিক্ষণ দুর্ব্বল ও ত্রুটীপূর্ণ হবে সন্দেহ নাই।

শিক্ষণ পদ্ধতি

শিক্ষার উদ্দেশ্য সম্পন্ন করার জন্য শিক্ষণ প্রক্রিয়াকে উপযুক্ত ভাবে পরিচালিত করা ও শিক্ষা অভিজ্ঞতার উপযুক্ত পরিবেশ নিয়ন্ত্রণ ও সংগঠনের যে আয়োজন ও ব্যবস্থা শিক্ষক করে থাকেন এককথায় তাকে শিক্ষণ পদ্ধতিরূপে ব্যক্ত করা যায়। পদ্ধতির মাধ্যমে শিক্ষার লক্ষ্য রূপ পায়।

এই পদ্ধতির একটি নির্দিষ্ট রূপ নাই। পদ্ধতি নানা রূপ হয়ে থাকে। অর্থাৎ লক্ষ্যে পৌঁছবার পথ একটি নয়, – অনেক। অনভিজ্ঞ শিক্ষকের প্রথম সমস্যা দেখা দেয় উপযুক্ত অথবা শ্রেষ্ঠ পদ্ধতি নির্ব্বাচনকে কেন্দ্র করে। যেখানে বিভিন্ন পথ গন্তব্যের ইশারা নিয়ে উপস্থিত সেখানেই সমস্যা অনুসরণে কোনটি হবে শ্রেষ্ঠ। যে পথ অনেক ঘুরে সৌন্দর্য্যের স্বাদ বহন করে চলেছে সে পথের পথিক হবেন তিনি যাঁর সময় অনেক, পরিশ্রমের পরোয়া করেন না—আনুসঙ্গিক অভিজ্ঞতা যাঁর অধিক কাম্য।

যাঁর সময় কম, দ্রুত লক্ষ্যে পৌঁছতে হবে তাকে বিঘ্নসংকুল হলেও সংক্ষিপ্ততম, অমসৃণ পথে চলা পথটি বেছে নিতে হবে।

আবার যাঁর বোঝা অনেক, আরামে সহজ-লক্ষ্যে পৌঁছতে হবে, তাঁর পক্ষে প্রশস্ত রাজপথই ভাল, যানবাহন সহজ প্রাপ্য যে পথে। শিক্ষণে উত্তরণে পদ্ধতি অনেক আছে, কিন্তু কোনটি কখন কার পক্ষে সবথেকে শ্রেষ্ঠ বিবেচিত হবে তার বিচার নির্ভর করবে বিশেষ শিক্ষার উদ্দেশ্য, শিক্ষার্থীর যোগ্যতা, বিশেষ মানসিকতা, আগ্রহ ও ক্ষমতা, প্রাপ্য সময়, শিক্ষকের নেতৃত্বের যোগ্যতার মাপকাঠি; অথবা বিশেষ সুযোগ সুবিধার তারতম্যের উপর নির্ভর করে।

কোন একটি বিশেষ পদ্ধতি তা যত ভালই হোক সর্বকালের সব বিষয়ের এবং সব শিক্ষার্থীর পক্ষে শ্রেষ্ঠ বিবেচিত হতে পারে না।

বিশেষ বিষয়ের বা অভিজ্ঞতার প্রকৃতি, শিক্ষণের লক্ষ্য, প্রাপ্য সময়, শিক্ষার্থীর যোগ্যতা ও প্রবণতা এবং শিক্ষণ সংগঠনের সুযোগ সুবিধার উপর বিবেচনা করে শ্রেষ্ঠ পদ্ধতি নির্ব্বাচন করতে হবে। বিভিন্ন ক্ষেত্রে শিক্ষককে বিশেষ বিশেষ পদ্ধতি প্রয়োগ করে তার ফলাফল মূল্যায়ণ করে দেখতে হবে। অভিজ্ঞতা ও বিশ্লেষণের দ্বারা ক্রমশঃ শিক্ষকের অন্তর্দৃষ্টি আসবে—যার দ্বারা তিনি কখন কিরূপ ক্ষেত্রে কোন পদ্ধতির কতটুকু প্রয়োগ করে সুফল পাবেন তা বুঝতে সক্ষম হবেন। অর্থাৎ শিক্ষণের দ্রুত সার্থক রূপায়ণ করবার যোগ্যতা অর্জন করবেন। এখানে একটি কথা মনে রাখতে হবে। বিভিন্ন শ্রেষ্ঠ পদ্ধতিগুলির প্রয়োগ ও ফলের যাচাই না করলে পদ্ধতি গতানুগতিকতা দোষে দুষ্ট হতে পারে এবং তার ফলে শিক্ষকের শিক্ষণে বৈচিত্র্য ও ঔজ্জ্বল্য হারাবার সম্ভাবনা থাকে।

নানারূপ বিশিষ্ট প্রচলিত পদ্ধতিগুলি আলোচনার সময় মনে রাখতে হবে তাদের আপেক্ষিক সুফল ও কুফলগুলির সম্ভাব্যতা এবং সেই অনুসারে তাদের উপযুক্ত ক্ষেত্রে প্রয়োগ সুফলগুলির রূপায়ণ কতটুকু সম্ভব, আবার সম্ভাব্য কুফলগুলিকে কিভাবে পরিত্যাগ করা যায় তার বিবেচনা।

পদ্ধতি নির্ব্বাচনের সাধারণ নিয়মাবলী

শিক্ষণের জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি নির্ব্বাচিত হয়েছে কি না এ সম্পর্কে শিক্ষক মাত্রেরই অনুসন্ধিৎসা থাকা উচিত। সেই উদ্দেশ্যে জ্ঞাতব্য কয়েকটি বিশেষ লক্ষ্যণীয় আলোচনা এবার করবো।

প্রথমতঃ দেখতে হবে যে পদ্ধতিতে শিক্ষণ পরিচালিত হবে সেটি শিক্ষণের লক্ষ্যবস্তুর পক্ষে উপযোগী কি না। অর্থাৎ আমার শিক্ষণের লক্ষ্য যদি ফুটবলের বিশেষ একটি প্রাথমিক দক্ষতা অর্জন বলে নির্দিষ্ট হয়ে থাকে অথচ আমি বক্তৃতামূলক পদ্ধতি এবং অভিপ্রদর্শন অথবা দলগত আলোচনা পদ্ধতির উপর অতিরিক্ত নির্ভর করে থাকি যা'র দ্বারা শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত প্রারম্ভিক দক্ষতা অর্জন সম্ভব নয় সেখানে পদ্ধতি নির্ব্বাচন ত্রুটীপূর্ণ হবে। ঐ রূপ পদ্ধতির প্রয়োগ হবে যেখানে ফুটবলের উন্নতমানের অনুশীলন, শিক্ষক শিক্ষণ বা জ্ঞান আহরণকারী শিক্ষার লক্ষ্য সেই ক্ষেত্রে।

এর পর লক্ষ্য করতে হবে যে পদ্ধতি শিক্ষণের জন্য নির্ব্বাচিত হয়েছে সেটিকে উদ্দেশ্য সফল করতে সর্ব্বোৎকৃষ্ট বলা যায় কিনা।

এ বিষয়ে বিশেষ গবেষণাও অভিজ্ঞতালব্ধ বিবরণের জ্ঞান ও শিক্ষকের ব্যক্তিগত অনুধাবন শিক্ষককে নির্ব্বাচনে সাহায্য করবে।

বিশেষ পদ্ধতি প্রয়োগ করতে হলে যে সময়, প্রয়োজনীয় সুযোগ, উপকরণ ইত্যাদি প্রয়োজন তার ব্যবস্থা শিক্ষকের আয়ত্বে আছে কি না এ কথা চিন্তা করে পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে। বিশেষ কার্য্যক্রমের স্বভাব উপযোগী পদ্ধতি নির্ব্বাচিত হল কিনা এটিও শিক্ষকের পূর্ব্বেই বুঝে নিতে হবে।

নির্ব্বাচিত পদ্ধতি পরিচালনায় শিক্ষকের উপযুক্ত জ্ঞান ও ক্ষমতা আছে কিনা সেটিও বিবেচনা করতে হবে। উৎকৃষ্ট পদ্ধতি প্রয়োগ কৌশলে শিক্ষকের সম্যক ক্ষমতার বিচার প্রয়োজন। নির্বাচিত পদ্ধতিটি শিক্ষার্থীর আগ্রহ ও উৎসাহ সৃষ্টি করতে সক্ষম কি না সে বিষয়ে চিন্তা করতে হবে। পদ্ধতি সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় নীতি ও জ্ঞানের

ধারণা ছাত্রের আয়ত্বে অবশ্য থাকতে হবে। অর্থাৎ Group discussion method, work shop method বা Project method পরিচালিত করতে গেলে যে আনুসঙ্গিক জ্ঞান, দক্ষতা ও মানসিক প্রস্তুতি শিক্ষার্থীর থাকা প্রয়োজন পূর্বাহ্নেই তার যাচাই করে নিতে হবে। অন্যথায় পদ্ধতি পরিবর্তন বা পরিবর্জন সাপেক্ষে ব্যবহার করা যেতে পারে।

শিক্ষণের মাধ্যমে বিভিন্ন চারিত্রিক গুণাবলীর উন্নয়ণ যথাযথ হচ্ছে কিনা সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখা এবং পদ্ধতির উপযুক্ত পরিচালনা শিক্ষকের লক্ষ্য হওয়া উচিত। বিশেষ বিষয়ে দক্ষতা, আনুসঙ্গিক জ্ঞান ও সামাজিক নৈতিক চারিত্রিক গুণের লক্ষ্যে শিক্ষণ সার্থক রূপ পায়।

শিক্ষণের মাধ্যমে নেতৃত্ব শক্তি, স্বনির্ভর চিন্তাশক্তি বৃদ্ধি সম্ভব হতে পারে এমন পদ্ধতি নির্বাচনে শিক্ষকের দৃষ্টি রাখা দরকার।

পদ্ধতি নির্ব্বাচনে এই বিশেষ সাধারণ বিবেচনাগুলি সংক্ষেপে এবার তুলে ধরবো।

পদ্ধতি নির্বাচনে বিশেষ বিবেচনা

১) লক্ষ্যের সঙ্গে সঙ্গতি রেখে পদ্ধতি নির্বাচন করতে হবে। যেমন recreational খেলাটাকে এমন ভাবে পরিচালিত করতে হবে এবং যাতে শিক্ষার্থীরা খেলা উপভোগ করতে পারে, এবং দক্ষতা অর্জনের উপর জোর কম দিতে হবে। অর্থাৎ উদ্দেশ্য সাধনের পক্ষে শ্রেষ্ঠ উপায় কিনা—বিবেচনা করে পদ্ধতির প্রয়োগ।

২) লক্ষ্যকে লাভ করবার সহজ ও সর্ব্বোৎকৃষ্ট উপায় হিসাবে পদ্ধতি নির্বাচন করতে হবে। অর্থাৎ নির্ব্বাচিত পদ্ধতির প্রতি শিক্ষকের আকর্ষণ অধিক না তার দ্বারা শিক্ষার্থীর উন্নতির সম্ভাবনা অধিক বিচার করতে হবে। যে পদ্ধতিকে আমরা সর্ব্বোৎকৃষ্ট বলে মনে করেছি সেইটা যে সব সময় সর্ব্বোৎকৃষ্ট হবে এমন কোন ধরা বাঁধা নিয়ম নাই।

৩) কার্য্যের প্রকার অনুসারে পদ্ধতি নির্বাচন করতে হবে। অর্থাৎ বিষয়টির চরিত্র ও প্রকার বিশেষে বিবেচনা করে উপযুক্ত পদ্ধতি নির্ব্বাচন

করা দরকার। যেমন Track field এবং Swiming এর জন্য whole method বা সমগ্র পদ্ধতি বিশেষ প্রয়োজন।

৪) বিদ্যালয়ের সময়, স্থান, যন্ত্রপাতি ও সাজসরঞ্জামের উপযোগী কিনা এবং শিক্ষার্থীর দক্ষতার উপর লক্ষ্য রেখে পদ্ধতি নির্ব্বাচন করতে হবে।

৫) যে পদ্ধতির সাথে শিক্ষকের পরিচয় ঘনিষ্ঠ অর্থাৎ পদ্ধতি পরিচালনা শিক্ষকের আয়ত্তে সেই পদ্ধতি নির্ব্বাচন করা দরকার। যখন কোন পদ্ধতি শিক্ষকের কাছে অপেক্ষাকৃত অপরিচিত থাকে তখন তার প্রয়োগ সাবধানের সঙ্গে করা উচিত। অর্থাৎ বিশেষ পদ্ধতি প্রয়োগের পক্ষে শিক্ষকের অভিজ্ঞতা, জ্ঞান ও দক্ষতা উপযুক্ত কিনা বিবেচনা করতে হবে।

৬) ছাত্রদের চিত্তাকর্ষণ করছে কিনা সেদিকে লক্ষ্য ,রখে পদ্ধতি নির্ব্বাচন করতে হবে।

৭) স্বাধীন চিন্তার অনুকূল ও সৃজনী শক্তির উদ্দীপক পদ্ধতি নির্ব্বাচন করতে হবে। মনে রাখতে হবে পদ্ধতির দ্বারা ছাত্রদের সামগ্রিক উন্নতির সম্ভাবনা কতখানি।

৮) শিক্ষক এমনভাবে পদ্ধতি নির্ব্বাচন করবেন যাতে ছাত্ররা পদ্ধতির কলাকৌশল ও উদ্দেশ্য সুস্পষ্ট বুঝতে পারে। ছাত্র এবং শিক্ষকের সমবেত প্রচেষ্টার পদ্ধতির ফলাফল নির্ভর করে। ছাত্ররা পদ্ধতির মূল্য বোঝার পর তাদের কাছে সেটা চিত্তাকর্ষক হয়ে উঠবে। অর্থাৎ শিক্ষার্থীর ক্ষমতার উপযুক্ত কিনা বিবেচনা করে পদ্ধতি নির্ব্বাচন করতে হবে।

৯) একটি পদ্ধতি বেশী মাত্রায় ব্যবহার করলে অন্য পদ্ধতিগুলোর গুণাগুণ বাদ পড়ে যায়। বিভিন্ন পদ্ধতি বিভিন্ন প্রকারের শিক্ষার উপরে জোর দেয়। বিভিন্ন পদ্ধতির প্রয়োগ না করলে লক্ষ্য সংকীর্ণ থেকে যাবে। এবং অন্যান্য পদ্ধতির মূল্যায়ন হবে না।

১০) কোন একটা বিশেষ পদ্ধতিকে মনে করা উচিত না যে এটাই লক্ষ্যের শেষ পন্থা। প্রায়ই দেখা যায় যে শিক্ষকের একটা বিশেষ পদ্ধতির ওপর আগ্রহ বিশেষভাবে নিবদ্ধ থাকে।

১১) পদ্ধতিকে শিক্ষণের পরিণতি বলে মনে করা উচিত নয়। শিক্ষণ পদ্ধতি লক্ষ্য নয়, "পদ্ধতি উদ্দেশ্য লাভের পথস্বরূপ" একথা মনে রাখা শিক্ষকের অবশ্যই দরকার।

বিভিন্ন পদ্ধতির পরিচয়

১। **বক্তৃতামূলক পদ্ধতি** (Lecture method) :—বিভিন্ন পদ্ধতি আছে। এদের মধ্যে বক্তৃতামূলক পদ্ধতি হোলো সবচেয়ে প্রাচীন। এই পদ্ধতি পরিণত বয়স্ক, সমর্থ ও উচ্চ বোধশক্তি সম্পন্ন ছাত্রের পক্ষে অতীব মূল্যবান। কোন কার্য ছাত্রের সম্মুখে উপস্থিত করার সময় দরকার হয় এই পদ্ধতির। শারীর শিক্ষার ক্ষেত্রেও শিক্ষক জ্ঞাতব্য বিষয়, ইতিহাস ইত্যাদি শিক্ষার্থে বক্তৃতার সাহায্য নেন। কিন্তু এই পদ্ধতি প্রয়োগ করার আগে মানসিক প্রস্তুতির কথা শিক্ষককে চিন্তা করতে হবে। দীর্ঘ বক্তৃতা ছাত্রের সহন শক্তির পীড়া ঘটায়, সুতরাং বক্তৃতা খুব সতর্কতা সহকারে প্রস্তুত করতে হবে। বক্তৃতা আকর্ষণীয় করে তোলার জন্য নানা ছবি, মডেল, বই ও যন্ত্রপাতির সাহায্য নিতে হবে।

এটা মূলতঃ শিক্ষক কেন্দ্রীক পদ্ধতি। তাই এতে ছাত্রদের মন জয় করা যায় না তাড়াতাড়ি, ছাত্রমনে উৎসাহ সৃষ্টির জন্য যত্ন-সহকারে এর প্রয়োগ করতে হয়। দ্বিতীয়তঃ এ পদ্ধতিতে শিক্ষার্থীর করণীয় অংশ সামান্য। সুতরাং প্রশ্নোত্তর সন্নিবেশ প্রয়োজন। ছবি, মডেল ইত্যাদি সহযোগে বক্তৃতা হৃদয়গ্রাহী হয়।

২। **আবৃত্তি পদ্ধতি** (Recitation Method) :—কোন বিষয়-বস্তু শিক্ষকের দ্বারা বিবৃত হওয়ার পর শিক্ষার্থী যখন সেটি আয়ত্ব করে থাকে এবং তার আয়ত্বিকৃত জ্ঞানের পরীক্ষা নেবার জন্য শিক্ষার্থীর দ্বারা সেটি পুনরায় বিবৃত করতে বলা হয়ে থাকে, তখন এই পদ্ধতি প্রয়োজন হয়। অনেক সময় কেমন তৈরী হয়েছে জানবার জন্য শিক্ষার্থী বই খুলে নিজের ভুলগুলো নিজেই সংশোধন করে। এই পদ্ধতিতে

ছাত্ররা তোতাপাখীর মত শেখানো বুলি আওড়ায়। কারণ এতে নূতন উদ্ভাবনী শক্তির পরিচয় পাওয়া যায় না। শরীর শিক্ষায় খেলার নিয়ম কানুন শিক্ষার ক্ষেত্রে এর প্রয়োজনীয়তা আছে। এই পদ্ধতিতে শিক্ষণের তথ্যজ্ঞানের মূল্যায়ণ দ্রুত হয়।

আদেশ নির্ভর কাজ পদ্ধতি ঃ—আদেশ নির্ভর কাজ পদ্ধতি এবং পুনরাবৃত্তি পদ্ধতির মধ্যে সাদৃশ্য প্রচুর। একটা শ্রেণী কক্ষের উপযোগী অপরটি ব্যায়ামাগারের উপযোগী পদ্ধতি। একটীতে শিক্ষক নির্দ্দিষ্ট পাঠ ও তার পুনরাবৃত্তি এবং প্রশ্ন উত্তরের মাধ্যমে শিক্ষাদান কার্যে অগ্রসর হয়ে থাকে, অপর দিকে আদেশ নির্ভর কার্য পদ্ধতিতে শিক্ষকের আদেশে শিক্ষার্থীর দল অনুরূপ ব্যায়াম করে চলেছে। তিনি যে দিকে যেমন ভাবে করার আদেশ দেবেন, ছাত্র সেই ভাবে কাজ করবেন।

এই পদ্ধতিতে সমবেত ভাবে কাজ করার ফলে শৃঙ্খলা বজায় থাকে এবং কাজের অগ্রগতি দ্রুত সম্ভব হয়। শিক্ষার্থীর ত্রুটীগুলিও সহজে শিক্ষকের চোখে পড়ে। ব্যায়াম শিক্ষা অথবা কোন দক্ষতায় গোড়ার দিকে আংশিক শিক্ষায় এই পদ্ধতি বিশেষ প্রয়োজনীয়।

অপর দিকে এই দুইটী পদ্ধতিই শিক্ষার্থীর স্বাধীনতার অভাব, আনন্দের ও তৃপ্তির অভাব থেকে যায়। অন্যের কর্তৃত্বের অধীন হয়ে কাজে আনন্দ ও উৎসাহ কমাবোধ হওয়া স্বাভাবিক। এবং মনে রাখতে হবে যে এই দুই পদ্ধতিতে বিষয় বস্তুর প্রাধান্য বেশী। শিশুর অভিজ্ঞতা ও শিক্ষার সেই অভিজ্ঞতার তাৎপর্য সম্বন্ধে সজাগ হবার সম্ভাবনা সামান্য।

৩। পরিচালিত প্রচেষ্টা পদ্ধতি (Directed Practice Method) :—শারীর শিক্ষার বিশেষ বিষয়গুলিতে দক্ষতা আয়ত্বিকরণে কেবলমাত্র বিদ্যালয়ের নির্দ্দিষ্ট পাঠের উপর নির্ভর থাকা যায় না। শ্রেণীর নিয়ন্ত্রিত কার্যের সূচীতে বিশেষ দক্ষতার কৌশল সম্বন্ধে প্রাথমিক ধারণা গঠন ও প্রয়োজন অনুযায়ী তার পরিমার্জন ও সংশোধন চলতে পারে। কিন্তু ঐ দক্ষতার সম্পূর্ণ আয়ত্বিকরণ করার মত উপযুক্ত সময় সংকুলান হওয়া সম্ভব নয়। সপ্তাহে একটি পাঠে ধারণা গঠন ও প্রাথমিক প্রচেষ্টা

এবং পরবর্ত্তী পাঠের পূর্বে অবকাশ অনুযায়ী বারবার চেষ্টা ও অভ্যাস ছাড়া দক্ষতার অগ্রগতি অনেক ক্ষেত্রেই সম্ভব হয় না। সুতরাং শারীর শিক্ষায় তখন এই পদ্ধতি অত্যন্ত কার্যকর। বিশেষ করে বহু দলবদ্ধ খেলা যেমন 'ভলিবল,' 'বাস্কেটবল' ইত্যাদি এবং athletics, উচ্চলম্ফন প্রভৃতি অথবা gymnastic এ ভার সাম্যের কাজগুলির দক্ষতা অর্জ্জনে যে সময় ও প্রচেষ্টা প্রয়োজন সেটা শারীর শিক্ষার ক্লাশের উপর নির্ভর করে থাকলে অগ্রগতি সামান্য হবে। শিক্ষকের পরিচালনা, নির্দ্দেশ এবং মাঝে মাঝে সংশোধন দ্বারা এই পদ্ধতি পরিচালিত করা দরকার।

অবশ্য ছাত্রের আগ্রহ এবং ছাত্র শিক্ষক সম্পর্কের উপর এর ফলাফল অনেকখানি নির্ভর করে। সুতরাং মাঝে মাঝে শিক্ষার্থীর অগ্রগতির মূল্যায়ন ববস্থা, প্রদর্শনী সংগঠন প্রভৃতি ব্যবস্থার দ্বারা এই পদ্ধতির ত্রুটী দূর করা সম্ভব। অন্যথায় পলায়নী মনোভাব সম্পন্ন ছাত্রের ফাঁকি দিবার প্রচুর অবকাশ এতে থাকে। এই পদ্ধতির প্রয়োগে দ্রুত দক্ষতার অগ্রগতি এবং অনেক বিষয় শিক্ষণের বিস্তার সম্ভব হয়।

৪। **অভিপ্রদর্শনের মাধ্যমে শিক্ষাদান পদ্ধতি** (Demonastration Method) :—অভিপ্রদর্শনের মাধ্যমে শিক্ষাদান পদ্ধতিতে বিষয় বস্তুকে অভিপ্রদর্শনের দ্বারা বুঝাইলে ছাত্রেরা ভালভাবে তা শিখতে পারে, তাদের মনে শেখার আগ্রহের সৃষ্টি হয়। শুধু মাত্র মৌখিক ব্যাখ্যার দ্বারা ছাত্রগণ প্রকৃত শিক্ষালাভ করতে পারে না। এই পদ্ধতিতে শিক্ষাদান করতে হলে প্রথমে শিক্ষককে উপযুক্ত যন্ত্রপাতি, স্থান নির্ব্বাচন এবং বিষয় সম্বন্ধে সম্যকজ্ঞান লাভ করতে হবে। এই অভিপ্রদর্শন শিক্ষার্থীর মনে নূতন আলোক সম্পাত করে। দক্ষ শিক্ষক উৎসাহমূলক অভিপ্রদর্শনের মাধ্যমে ব্যক্তির উৎসাহ সৃষ্টি করে বিষয়বস্তু সম্বন্ধে জ্ঞানের আগ্রহ সৃষ্টি করতে পারেন। অভিপ্রদর্শন পদ্ধতির মাধ্যমে জনসংযোগ ও জনপ্রিয়তা বৃদ্ধির দ্বারা শারীর শিক্ষার বিষয়বস্তু প্রচার সম্ভব।

৫। **কার্য সমস্যা পদ্ধতি** (Project Method) :—স্বাভাবিক পরিবেশে শিক্ষনীয় বস্তুকে সমস্যাকারে শিক্ষার্থীর সম্মুখে উপস্থাপন ও শিক্ষার্থীর নিজস্ব প্রচেষ্টায় সেই সমস্যা সমাধানের মধ্য দিয়ে যে শিক্ষা পদ্ধতি—তাকে কার্য সমস্যা পদ্ধতি বলা হয়ে থাকে। শিক্ষনীয় বিষয়বস্তুকে সমস্যা সমাধানের ভিত্তিতে প্রয়োগ অর্থাৎ সমস্যাকারে শিক্ষার্থীর সম্মুখে উপস্থাপন ও শিক্ষার্থীর একক অথবা যৌথ প্রচেষ্টার দ্বারা সেই সমস্যার সমাধানের মধ্য দিয়ে যে পদ্ধতি রূপায়িত হয় তাকে শিক্ষাবিদ জন ডিউইর (John dewy) নির্দ্দেশিত এবং তাঁর শিষ্য ডাঃ কিল প্রেট্রিক কর্তৃক বিদ্যালয় শিক্ষা পদ্ধতি হিসাবে ব্যবহৃত 'কার্য সমস্যা পদ্ধতি' বলা হয়ে থাকে।

প্রজেক্টের যে কোন কাজকে চার অংশে বিভক্ত করা যায়। যথা :— (১) উদ্দেশ্য নির্ণয় (Purposing) (২) পরিকল্পনা প্রণয়ন (Planing) (৩) কার্য সম্পাদন (Executing) এবং (৪) পরিশেষে কার্যের সমালোচনা (Judging).

এই পদ্ধতির সমস্যা চার প্রকার হতে পারে। (ক) উৎপাদন মূলক পরিকল্পনা (খ) ভোগমূলক পরিকল্পনা (গ) সমস্যামূলক পরিকল্পনা ও (ঘ) দক্ষতামূলক পরিকল্পনা।

আবার সমস্যা দুই প্রকারের হতে পারে যথা :—বুদ্ধিমূলক ও কার্যমূলক। কিন্তু চারটি অত্যাবশ্যকীয় কাজের স্তর থাকতে হবে। যথা :— (১) উদ্দেশ্য নির্ণয় (২) পরিকল্পনা প্রণয়ন (৩) সমস্যার সমাধান (৪) উক্ত কাজের বিচার বা সমালোচনা। অবশ্য এ স্তরগুলির বিশদভাবে বিশ্লেষণ করলে আমাদের প্রথম করণীয় হবে কাজের বিষয়-বস্তু নির্ব্বাচন, দ্বিতীয়তঃ সমস্যা সমাধানের উদ্দেশ্যে উপযুক্ত পরিকল্পনা প্রণয়ন, তৃতীয়তঃ কার্যে রূপদান অর্থাৎ কাজে প্রবৃত্ত হতে হবে। পরিশেষে সেই কাজের দোষত্রুটি ও সাফল্যের পরিমাপ করা। শারীর শিক্ষায় এত কাল এ পদ্ধতির সজ্ঞান প্রয়োগ ছিল না বললেই চলে। বিদ্যালয়ের ক্রীড়াদিবস সংগঠন, বাৎসরিক ক্রীড়াদিবস, জাতীয় দিবস, সাধারণতন্ত্র দিবস, বিশেষ প্রদর্শনী ক্রীড়া দিবস সংগঠন, পুরস্কার বিতরণ দিবস,

শিবির পরিচালনা প্রভৃতি অথবা প্রতিযোগিতা দর্শন ইত্যাদি শিক্ষা সমস্যাকারে শিক্ষার্থীর দ্বারা পরিকল্পনা প্রণয়তঃ বিভিন্ন দলের বিভক্তি-করণ ও সাংগঠনিক দায়িত্ব বণ্টন ও কাজের রূপায়ন ও সবিশেষে পরিকল্পনা ও কাজের বিচার বিশ্লেষণ দ্বারা শিক্ষার যে সুফল পাওয়া যায় সেইগুলি সংক্ষেপে বর্ণনা করা।

সুবিধা :—

(১) এই পদ্ধতি বাস্তবানুগ এবং তার ফলে শিক্ষা জীবন ভিত্তিক হয়ে ওঠে। (২) এটি শিশুকেন্দ্রিক পদ্ধতি হওয়ায় শিক্ষণ শিক্ষার্থীর আগ্রহ ও কার্যের উৎসাহ ও স্বাধীনতা অধিক থাকে। (৩) অনেক আনুসঙ্গিক জ্ঞানের উদ্ভব হয়। (৪) নিজস্ব কাজের উদ্যম ও শক্তির উন্মেষ দ্বারা এই পদ্ধতিতে শিক্ষার্থীর ব্যক্তিত্ব গঠন ও চারিত্রিক উন্নয়ন সম্ভব। (৫) পরীক্ষানিরীক্ষা করার অধিকতর সুযোগ সুবিধা কথায় অর্জিত জ্ঞানের বাস্তব প্রয়োগ সম্ভব হয়। (৬) এই পদ্ধতির প্রয়োগ শ্রেণীকক্ষে গতানুগতিক মুক্ত হওয়ায় শিক্ষাপদ্ধতি অধিকতর চিত্তাকর্ষক হয়ে থাকে।

অসুবিধা :—

(১) বিদ্যালয় পরিস্থিতিতে এই পদ্ধতির প্রয়োগ অতি স্বল্প পরিমাণ বিষয় বস্তুতে হতে পারে। (২) এই পদ্ধতির প্রয়োগের প্রয়োজনীয় সময়ের অভাব এবং সুযোগ সুবিধার অপ্রতুলতা স্বল্প-পরিসর কার্যক্ষেত্র এবং প্রয়োজনের তুলনায় পুস্তক ও সরঞ্জাম ইত্যাদির স্বল্পতা বিদ্যালয়ের শিক্ষা-ব্যবস্থার এই পদ্ধতির প্রয়োগ অসুবিধাজনক। (৩) পাঠ্যক্রমের ধারা-বাহিকতা নষ্ট হইবার সম্ভাবনা থাকে।

৬। নাটকের মাধ্যমে শিক্ষাদান পদ্ধতি (Dramatic Method) :— এই পদ্ধতি খুবই উৎসাহমূলক। তবে শারীর শিক্ষায় নাটকের মাধ্যমে শিক্ষা দেওয়া সহজসাধ্য নয়। যদিও এতে ছাত্রশ্রেণী স্বতঃস্ফূর্তভাবে শিক্ষা গ্রহণ করে। এটা খুব সময় সাপেক্ষ। সাধারণতঃ স্বল্প সময়ের শ্রেণীতে ছাত্রদের এভাবে শিক্ষা দেওয়ার সম্ভাবনা কম।

৭। দলগত আলোচনার মাধ্যমে শিক্ষাদান পদ্ধতি (Group discussion) :—এটি একটি গণতান্ত্রিক পদ্ধতি। শিক্ষার্থী পরস্পরের

সাঙ্গে আলোচনার মাধ্যমে শিক্ষালাভ করে থাকে। দলগতভাবে আলোচনা করলে দলের প্রত্যেকেরই বিষয়বস্তু সম্বন্ধে জ্ঞানবৃদ্ধি হয় ও সত্যিকার শিক্ষালাভ করে। প্রত্যেকে যা জানে তাই প্রকাশ করে। ফলে যে ছাত্র যা জানে না সে সম্বন্ধেও জ্ঞানলাভ করে।

৮। **সমগ্র পদ্ধতি এবং আংশিক পদ্ধতি** (whole method and the part method) :—শিক্ষণীয় বিষয়টি প্রথম হইতে শেষ পর্যন্ত বারবার পড়ে মুখস্থ করা যায়। আবার এটিকে কয়েকটি ছোট ছোট অঞ্চলে ভাগ করে সেগুলিকে আলাদা ভাবে মুখস্থ করে পরে একসঙ্গে জুড়ে দিয়ে সমস্ত বস্তুটি আয়ত্ব করা যায়। প্রথম পদ্ধতিকে বলা যায় সমগ্র পদ্ধতি, আর দ্বিতীয়টিকে আংশিক। শারীর শিক্ষার ক্ষেত্রে কোন একটি দক্ষতাকে সামগ্রিকভাবে বারংবার শেখানোর মাধ্যমে শিক্ষণ ঘটানো যায়; যেমন :—বর্শা নিক্ষেপ দেখিয়ে করিয়ে শেখানো যায়; আবার বিষয়টি বিভিন্ন অংশে বিভক্ত করে যেমন :—বর্শা ধরার কৌশল হাতে নিয়ে দৌড়ানোর কৌশল ও দ্রুত সজোরে নিক্ষেপ কৌশল পরিশেষে গতি সংযত করার কৌশল সহজ থেকে কঠিন পর পর বিভিন্ন পাঠের মাধ্যমে শিক্ষা দেওয়া যায়, তাকে আংশিক পদ্ধতি বলা হয়।

শারীর শিক্ষায় **"সমগ্র-আংশিক-সমগ্র-পদ্ধতি"** সবচাইতে কার্যকর বলে স্বীকৃতি পেয়েছে। অর্থাৎ সমগ্র কৌশলটি প্রথমে শিক্ষার্থীর সম্মুখে তুলে ধরতে হবে; সেটি তারপর আংশিক আকারে সহজ থেকে কঠিন কৌশলে অনুশীলন ও সংশোধনের মাধ্যমে শিক্ষা দিতে হবে। আবার সমগ্র বিষয়টিকে তুলে ধরতে হবে ও অনুশীলন করাতে হবে। সমালোচনা ও আংশিক সংশোধনের সহযোগে আবার আংশিক কৌশল অনুশীলন করতে হবে এবং পরবর্তী পর্যায়ে আবার সমগ্র বিষয়টির রূপ দিতে চেষ্টা করতে হবে। এভাবে ক্রমশঃ আংশিক অনুশীলন ও সমগ্র অনুশীলনের মাধ্যমে শিক্ষার অগ্রগতি দ্রুত হবে।

পরিচালিত পাঠ পদ্ধতি (Directed Study) :—শারীর শিক্ষায় এই পদ্ধতির প্রয়োগ এতকাল খুব সামান্যই হয়েছে।

এরদ্বারা বিশেষ শিক্ষণীয় বিষয় সম্বন্ধে তথ্যের জ্ঞান লাভ, আনুসঙ্গিক

জ্ঞানের উন্মেষ এবং শিক্ষার্থীর আগ্রহ সৃষ্টি করে। আনন্দপূর্ণ মানসিক অভিজ্ঞতার স্বাদলাভের মধ্য দিয়ে দীর্ঘস্থায়ী শিক্ষণে সূত্রপাত এর প্রধান অবদান। শারীর শিক্ষায় কেবলমাত্র কৌশল ও দক্ষতার আয়ত্তিকরণই পূর্ণ শিক্ষা নয়।

অনেক সময় লক্ষ্য করা যায় শিক্ষার্থীর মধ্যে একটি বিশেষ ক্রীড়া আশক্তির ফলে ভাল খেলোয়াড়ের ছবি, জীবনী, ক্রীড়া রেকর্ড প্রভৃতি সংগ্রহের ঔৎসুক্য দেখা দেয়। সেই স্বাভাবিক প্রবণতাকে এই পদ্ধতির প্রয়োগে শিক্ষণের অগ্রগতির সহায়করূপে পাওয়া যেতে পারে। যে বিষয়ে শিক্ষণ চলেছে তার ইতিহাস সংগ্রহ করা, ক্রীড়া প্রতিযোগিতা দেখে তার প্রতিবেদন তৈরী করা, বিদ্যালয়ের ক্রীড়া-উৎসবের সমালোচনা, বিশিষ্ট ক্রীড়াবিদের রেকর্ড সংগ্রহ করা, পাঠ ও লিপিবদ্ধ করার মধ্য দিয়ে শিক্ষণ দ্রুত ও মনোগ্রাহী হতে পারে।

শারীর শিক্ষণ পদ্ধতির মূল ভিত্তি সমূহ

What are the fundamentals of teaching method :—

প্রত্যেক শিক্ষা পদ্ধতির কতগুলো নিজস্ব ভিত্তি আছে। যেগুলোর সাহায্যে শিক্ষার্থীকে প্রকৃত বিষয়বস্তু সম্বন্ধে সুস্পষ্ট জ্ঞান দান করা সম্ভব হয়। শারীর শিক্ষা দিতে গেলেও কতগুলো বিষয় সম্বন্ধে আমাদের সচেতন হতে হবে। সেগুলো হলো শারীর শিক্ষণ পদ্ধতির মূল ভিত্তি। এই মূল ভিত্তিগুলো সম্বন্ধে সতর্ক বা সজাগ হ'য়ে শিক্ষাদান করলে শিক্ষার্থীর শিক্ষা সহজ হয়। এই ভিত্তিগুলো হোলো :—

(১) ব্যাখ্যা
(২) অভিপ্রদর্শন
(৩) আদেশ
(৪) সংশোধন
(৫) পুনরাবৃত্তি
(৬) মূল্যায়ণ

(১) ব্যাখ্যা :—কোন বিষয় সম্বন্ধে শিক্ষার্থীকে জ্ঞান দিতে বা সুস্পষ্ট ধারণা দিতে হলে প্রথমেই দরকার বিষয়বস্তুর সুবিশ্লেষণ। শুধু তাই নয় বিষয়ের প্রতি আগ্রহ সৃষ্টির জন্যও ব্যাখ্যার দরকার। যদি শিক্ষক সুন্দর অথচ প্রাঞ্জলভাবে ব্যাখ্যা করেন তবে শিক্ষার্থীর ভুল কম হয়। ব্যাখ্যা হলো পাঠ পরিকল্পনার একটি বিশেষ অংগ। ব্যাখ্যা উপযুক্ত যথাযথ এবং সঠিক পদ্ধতিতে হ'লে বিষয়বস্তু শিক্ষার্থীর কাছে আগ্রহশীল হয়। শিক্ষকের ব্যাখ্যা যদি শিক্ষার্থীরা ভালভাবে বুঝতে পারে তবে শিক্ষার্থীর ভুল হইবার সম্ভাবনা কম থাকে। ব্যখ্যা যত সম্ভব সংক্ষেপে করা উচিত। অধিক সময় পর্য্যন্ত ব্যাখ্যা করলে প্রকৃত শিক্ষণীয় বিষয় অবহেলিত হয়। প্রাঞ্জল ভাষায় উপযুক্তভাবে ব্যাখ্যা করা উচিত। অনেক সময় দেখা যায় যে কোন কোন শিক্ষক অভ্যাসবশে অনেকক্ষণ ধরে ব্যাখ্যার তাৎপর্য্য বিশ্লেষণে অধিক সময়ের অপব্যবহার করে ছাত্রদের ধৈর্য্যচ্যুতি ঘটান। সেই জন্য অল্প সময়ে শিক্ষার্থীর শারীরিক ও মানসিক উৎকর্ষের দিকে লক্ষ্য রেখে বক্তব্য বিস্তৃত না করে প্রধান প্রধান বিষয়গুলোর ব্যাখ্যা করা প্রয়োজন। শারীর শিক্ষার ক্ষেত্রে এই বাখ্যার গুরুত্ব অনেক বেশী। যদি কোন নূতন ব্যায়াম হয় বা পূর্ব্ববর্ত্তী ব্যায়াম হতে ইহাকে বর্দ্ধিত করা হয় অথবা পূর্ব্বে যা পৃথক পৃথকভাবে শিক্ষা দেওয়া হয়েছে তাদের একত্রীকরণে ব্যাখ্যার প্রয়োজন আছে। যখন ছাত্ররা প্রয়োজনীয় ঘটনাগুলোকে আয়ত্বে আনবে তখন পূর্ব্বে যে সকল ক্ষুদ্র ঘটনাগুলোকে বাদ দেওয়া হয়েছিল পরবর্ত্তী ব্যাখ্যায় সেই ঘটনাগুলোর সহিত জড়িত হবে। ব্যাখ্যা যখনই করা হবে তখন যেন তা কথনমূলক বা বাচনমূলক ভঙ্গিতে হয়, সেদিকে নজর রাখতে হবে। তাই আমরা দেখি যে শিক্ষাপদ্ধতির একটি প্রধান উপাদান হলো ব্যাখ্যা।

২। **অভিপ্রদর্শন :**—তাড়াতাড়ি শিক্ষণের জন্য, ভুল সংশোধনের জন্য এবং বিষয় সম্বন্ধে প্রকৃত ধারণা সৃষ্টি করার জন্য অভিপ্রদর্শনীর প্রয়োজন হয়। ব্যাখ্যা যতই ভাল হোক না কেন সেই ব্যাখ্যাকে আরও জোরালো করার জন্য অভিপ্রদর্শনের প্রয়োজন অস্বীকার করা যায় না। কোন নূতন বা কঠিন ক্রিয়া শেখানোর সময় এই পদ্ধতির প্রয়োজন হয়। ইহা ব্যাখ্যার

সংগে সংগে বা পরে দেওয়া যেতে পারে। প্রদর্শনের চারিটি অংশ অর্থাৎ প্রদর্শনের সময় বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে :—

(ক) শিক্ষককে এমন একস্থানে দাঁড়াতে হবে যাতে সকল শিক্ষার্থী সেই শিক্ষার্থীর গতিবিধি এবং প্রদর্শন সম্পূর্ণরূপে দেখতে পারে। কোন বিষয় প্রদর্শনের সময় কি কি জিনিষপত্রের দরকার হবে, কোন স্থান ব্যয়ামের পক্ষে উপযুক্ত হবে—এইসব প্রস্তুতি অতি অবশ্যই দরকার। তাছাড়া শিক্ষকরা প্রদর্শনের সময় কি ভাবে দাঁড়াবে তাও শিক্ষকের বিচার্য্য।

(খ) প্রদর্শনের আসল লক্ষণীয় অংশ সম্বন্ধে পূর্ব্ব হ'তে শিক্ষার্থীদের জানিয়ে দেওয়া উচিত। যা শেখানো হবে—প্রথমে তার প্রারম্ভিক প্রস্তুতি বা বিষয়টিকে কোন দৃষ্টিকোণ থেকে শেখানো দরকার, সে বিষয়ে শিক্ষক লক্ষ্য রাখবেন। শিক্ষার্থী লক্ষ্য রাখবে যে অভিপ্রদর্শনের সময় সত্যিকার কি শেখানো হচ্ছে। অভিপ্রদর্শনের সময় যে জিনিষ শেখানো হবে তার ষ্টাইল, শরীরের অবস্থান, শিক্ষণের লক্ষ্য এ সম্বন্ধে সুস্পষ্ট ধারনা দিতে হবে।

(গ) সব সময় অভিপ্রদর্শন করলেই হয় না, সংগে সংগে চাই শিক্ষকের সংশ্লেষণ ও বিশ্লেষন পদ্ধতিতে প্রদর্শনটিকে বুঝিয়ে দেওয়া। বুঝিয়ে দেওয়ার ক্ষমতা না থাকলে কেবলমাত্র প্রদর্শন সফলকাম হয় না। শিক্ষাক্ষেত্রে এই অভিপ্রদর্শনী দ্রুত সম্পন্ন করতে হবে। অযথা অধিকবার বা দীর্ঘসময় ধরে প্রদর্শন শিক্ষণের সহায়ক নয়। সাধারণভাবে শিক্ষক ছাত্রদের সংগে বহুক্ষণ কোন ব্যায়াম করবেন না। কারণ এইরূপ করলে (১) তিনি সমস্ত শ্রেণীকে পরিচালনা করতে পারবেন না। (২) তিনি ছাত্রদের কোন প্রকার ভুল ধরতে এবং সংশোধন করতে সক্ষম হবেন না। (৩) পরবর্ত্তী কাজে আদেশ দানের সময় অতিরিক্ত পরিশ্রম হেতু দুর্ব্বলতার প্রকাশ পাবে। আবার অনেক সময় শ্রেণীর সংগে একত্রে কার্য করলে শ্রেণী চালনা করতে, ছোট ছোট ভুল সংশোধন করতে পারা যায়। ছন্দ পরিবর্ত্তনের সময় অথবা গতিবৃদ্ধির সময় ইহা শিক্ষণের সহায়ক হয়। অভিপ্রদর্শন ছাড়া প্রকৃত শিক্ষণ কখনই সম্ভব নয়, শারীর শিক্ষার ক্ষেত্রে অভিপ্রদর্শনের গুরুত্ব অনস্বীকার্য।

৩। **আদেশ** :—শারীর শিক্ষার ক্ষেত্রে আদেশ দিবার পদ্ধতির সঠিক অনুশীলন বিশেষ প্রয়োজন। কোন কাজ (activity) শুরু করার পূর্ব্বমুহূর্ত্তে বা বন্ধ করার জন্য, দিক পরিবর্ত্তনের জন্য যে সংকেতের ব্যবহার করা হয় তাকে আদেশ বলা হয়। কথার দ্বারা আদেশকে সাধারণতঃ নিয়মানুগ ও স্বাভাবিক এই দুইভাগে ভাগ করা যায়। স্বাভাবিক আদেশ সাধারণতঃ নিয়ম বিহীনভাবে, সহজ কথা বলার আকারে ব্যবহৃত হয়। ছোট ছোট বালক বালিকাদের খেলানোর সময় অপ্রত্যক্ষ আদেশ দেওয়া হয়ে থাকে। আর যে আদেশ দ্বারা শ্রেণীর কাজ সমবেতভাবে করতে হবে সে স্থলে নিয়মানুযায়ী আদেশ ব্যবহৃত হয়। আদেশ সাধারণতঃ একজন বালককে বা একত্রে সকলকে লক্ষ্য করে করতে হবে।

আদেশের তিনটি অংশ :—

(ক) ব্যাখ্যামূলক (খ) বিরতি (গ) কার্যমূলক।

(ক)ব্যাখ্যামূলক—কাজ বা বিষয়টির ব্যাখ্যা সর্ব্বাগ্রে প্রয়োজন। ব্যাখ্যা করার সময় কাজটির সংক্ষিপ্ত বর্ণনা থাকবে। যেমন দেহের কোন অংশ সঞ্চালিত হবে, সঞ্চালনের প্রকার এবং যদি সম্ভব হয় ছন্দের নির্দ্দেশ অথবা সঞ্চালনের নির্দ্দেশ থাকবে।

উদাহরণ :—"হাত কোমরে রেখে এক লাফে পা ফাঁক"—কর। প্রথম অংশটি অর্থাৎ "হাত কোমরে রেখে একলাফে পা ফাঁক" এটি ব্যাখ্যামূলক অংশ।

(খ) বিরতি :—আদেশের পর আসে সাময়িক বিরতি। কি বলা বা কি আদেশ করা হয়েছে তা চিন্তা করবার জন্য এবং বোঝবার জন্য যে সুযোগ দেওয়া হয় তা হল বিরতি। শিক্ষাক্ষেত্রে মনোযোগ আকর্ষণ করতে অথবা আগ্রহ সঞ্চার করতে বিরতির প্রয়োজন অত্যধিক। বিভিন্ন প্রকার ক্রীড়ায় বা একই ক্রীড়ায় বিভিন্ন প্রকার বিরতি থাকলে নেতাকে একঘেয়েমিতা দূর করতে সাহায্য করে। ছাত্রদের মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য অথবা তাদের একঘেয়েমি দূর করার জন্য বিরতি বিভিন্ন প্রকার হতে পারে।

(১) সাধারণতঃ ছোট ছোট শিশুরা ব্যায়ামটি বোঝার জন্য দীর্ঘ বিরতির প্রয়োজন অনুভব করে।

(২) সম্পূর্ণ অপরিচিত ব্যায়াম করার সময় অপেক্ষাকৃত দীর্ঘ বিরতি প্রয়োজন।

(৩) বিরতির দৈর্ঘ্য অনেকাংশে শ্রেণীর আয়তনের উপর নির্ভর করে। শ্রেণী বড় হ'লে অতিরিক্ত সময় নিতে হয় যাতে একেবারে শেষের সারির বালকেরা বুঝতে পারে এবং সেই অনুযায়ী করতে পারে।

(৪) বর্ণনা যত দীর্ঘ হোক না কেন যদি তা প্রাঞ্জল এবং বিরতি-যুক্ত হয় তা হলে শ্রেণীর পক্ষে বোঝার উপযুক্ত হয় এবং কার্যে উদ্দীপনা পাওয়া যায়। সাধারণতঃ অন্যমনস্কতার ক্ষেত্রে দীর্ঘ বিরতির প্রয়োজন হয়। বিরতি ছাত্রদের বয়স, বোধশক্তি ও জ্ঞানের ওপর নির্ভর করে।

(গ) কার্যমূলক :—এই অংশটি আদেশের শেষ অংশ। এটি শ্রেণীর কার্য্য আরম্ভ করার একটি সংকেত। আদেশের অন্যান্য অংশ হইতে ইহা কিছু উচ্চস্বরে ও জোরের সংগে বলা হয়। এই অংশটি বলার ভঙ্গী দ্রুততার ওপর ব্যায়ামটির কার্যকারিতা অনেকাংশে নির্ভর করে। আদেশের দ্রুততা ও ধীরতার ওপর কার্যের দ্রুততা ও মন্থরতা নির্ভর করে। আদেশ দ্রুত এবং জোরের সংগে হলে বুঝতে হবে অংগ সঞ্চালনও দ্রুতভাবে করা শিক্ষকের অভিপ্রেত। অনেক সময় কার্য্যমূলক অংশের ব্যবহার নির্দ্দেশ করে কাজটি উপরের দিকে—অথবা নীচের দিকে। এই অংশটিতে অনুজ্ঞামূলক ক্রিয়া ব্যবহার করা হবে। যেমন :— দৌড়াও, বস, দাঁড়াও ইত্যাদি এটা বলার সংগে সংগেই কাজ আরম্ভ হবে। ছন্দমূলক কার্যের ব্যাপারে এই অংশটির প্রয়োজন হয় কার্য্য বন্ধ করতেও। শ্রেণীকে সচেতন করার ব্যাপারেও এটা ব্যবহৃত হয়। ইহার দ্বারা শেষ আদেশ দেওয়ার পূর্ব্বে কিছু বিরতি দেওয়া হয়।

আদেশ সাধারণতঃ তিন প্রকারে দেওয়া যায় :—

১) কথার দ্বারা, ২) সংখ্যার দ্বারা, ৩) তাল ও ছন্দের দ্বারা।

১) কথার দ্বারা :—শিক্ষক যে ব্যায়ামটি শেখাবেন তা তিনি কথার

দ্বারা প্রথমে শেখাবেন। কথার দ্বারা প্রথমে ব্যায়ামটি বোঝাবেন, পরে কথার দ্বারা ব্যায়ামটি করার নির্দেশ তিনি দেবেন। আরম্ভ হতে শেষ পর্য্যন্ত কথার সংগে ব্যায়ামের প্রতিটি কার্য্যমূলক অংশের জন্য তিনি আদেশ দেবেন। এই ধরনের আদেশ খুব ধীরে দেওয়া হয়ে থাকে। সেইজন্য নূতন শিক্ষার্থী বা অনভিজ্ঞ শিক্ষার্থীর নিকট এইরূপ আদেশ দেওয়া একান্তই উচিত। ইহাই হ'ল একমাত্র পদ্ধতি যার সাহায্যে আদেশ এবং এর সঠিক উত্তর পাওয়া যায়।

২) সংখ্যার দ্বারা :—যখন ছাত্ররা ব্যায়ামটি শিখে যাবে তখন আদেশের ব্যাখ্যামূলক অংশের সাহায্যে প্রতিটি অংশ তাদের বুঝিয়ে দিতে হবে। কার্য্যমূলক অংশ এই ক্ষেত্রে সংখ্যার প্রয়োগ হবে। এটা শিক্ষাপদ্ধতির সহজ ও দ্রুত শিক্ষণ পন্থা, কিন্তু সংখ্যার দ্বারা ব্যায়াম করতে হলে কতগুলো বিষয়ে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। কার্য্য-মূলক অংশের সংখ্যার মধ্যে সকল সময় একই দৈর্ঘ্যের বিরতি ব্যবহার করা উচিত নয়। এর ফলে কাজ যান্ত্রিক পদ্ধতিতে পরিচালিত হবে। প্রতিটি ব্যায়ামের জন্য বিভিন্ন সংখ্যা ব্যবহার করতে হবে।

৩) ছন্দ বা তালের মাধ্যমে :—প্রত্যেক অংগ সঞ্চালন করার একটি নিজস্ব তাল আছে। তালে তালে ব্যায়ামের মাধ্যমে শারীরিক যোগ্যতা বৃদ্ধি পায়। এতে ব্যাখ্যামূলক অংশটি একই রকম থাকে। কিন্তু 'তালে তালে' এই শব্দটি বিরতির পূর্ব্বে যোগ করতে হবে। কার্য্যমূলক শব্দটি সাধারণতঃ একই রকম হয়। "আরম্ভ কর" অথবা "যাও"। শ্রেণী আদেশ অনুযায়ী চলতে থাকে। ব্যায়ামের সময় শিক্ষক গণনা করতে পারেন বা ব্যায়ামটির বর্ণনা বা নিয়ম পুনঃ পুনঃ বলতে পারেন যতক্ষণ পর্য্যন্ত তালে তালে ব্যায়ামটি থামাবার বা বন্ধ করবার আদেশ না দেওয়া হয় ততক্ষণ পর্য্যন্ত এরকম চলতে থাকবে। শ্রেণীর যোগ্যতা বাড়লে তাল দ্রুত বাড়ান যেতে পারে। ক্লাশের সমবেত ব্যায়ামের সাফল্যে এটি একটি উপযুক্ত পদ্ধতি। তালে তালে ব্যায়ামের সময় মনে রাখতে হবে যে শ্রেণীর সঞ্চালনের উপর এত দ্রুততা নির্ভর করে।

তালে তালে ব্যায়াম করার ফলে শিক্ষার্থীর অবসাদ দূর হয়। তাছাড়া

যে সকল সঞ্চালন বা পদক্ষেপ সংশোধিত আকারে হ'য়ে গেছে, সেগুলোর অভ্যাস তাল বা ছন্দের মাধ্যমে করাতে হবে। মাঝে মাঝে তালে তালে করার সময় শিক্ষার্থীদের সতর্ক করে দিতে হবে। অনেক সময় দেখা যায় যে পেছনের দুষ্টু ছেলেরা ব্যায়ামে মন দেয় না তাই তাদের দিকে বেশী নজর দিয়ে তালে তালে ব্যায়ামের প্রতি আকৃষ্ট করে তুলতে হবে। তাল দ্রুত হবে না মন্থর হবে তা নির্ভর করবে শিক্ষকের উদ্দেশ্য, শ্রেণীর প্রস্তুতি ও বিশেষ কাজের চরিত্রের ওপর। যেখানে সঞ্চালিত করার প্রত্যঙ্গের ওজন বেশী সেখানে তাল অপেক্ষাকৃত আস্তে হবে।

Combind command

শিক্ষক ক্রীড়াক্ষেত্রে নির্দিষ্ট পদ্ধতি অনুসারে আদেশ করবার জন্য শব্দ বিন্যাস করবেন। নির্দেশ জটিল হ'লে শিক্ষক তা ভাল করে বুঝিয়ে দেবেন।

১) এইগুলো হলো সরল ব্যায়াম—সরল ব্যায়ামের—একটি অঙ্গের এক প্রকার কাজ বুঝায়।

ক) দেহের যে অংশের কাজ হবে তার নাম বলা।

খ) কাজের দিক বর্ণনা করা ও ঘোরাবার গতি এবং প্রকৃতি বুঝিয়ে দেওয়া,

গ) কার্য্য মূলক অংশ।

২) জটিল ব্যায়ামের নির্দেশ এই প্রকার হওয়া উচিত।

ক) 'মাথা, ঘাড়, কাঁধ, পিঠ, পা, গোড়ালি প্রভৃতি দেহের প্রতিটি অংশ এবং এদের সঞ্চালন পদ্ধতি দেখাও।

খ) শব্দের দ্বারা আদেশ দেওয়ার সময় 'সঙ্গে' কথাটি পূর্বে অথবা আদেশের সঙ্গে যুক্ত করতে হবে। দেহের একাধিক অংগের একই সময়ে ব্যায়ামের সময় এই কথাটির প্রয়োগ হয়।

৩) শেষের অংশটি ছাড়া অন্যান্যগুলোতে শরীরের অংশ, গতির প্রকার, নির্দেশ প্রভৃতি 'বাড়াইয়া' 'বাঁকাইয়া' ইত্যাদির ব্যবহার করা উচিত।

৪) সংখ্যার দ্বারা আদেশ দেওয়ার সময় শেষের অংশটি পূর্ববর্তী অংশের মত হবে। কিন্তু সংখ্যার দ্বারা আদেশ দেওয়ার সময় কোন প্রকার নির্দেশ দেওয়া চলবে না। বিরতির পর যদি শব্দের দ্বারা কোন প্রকার নির্দেশ দেওয়া হয় তবে উহা ক্রিয়ার মাধ্যমে বর্ণনা করা হয়। যদি ইহা সংখ্যা দ্বারা হয় তাহলে এই প্রকারের অন্যান্য ব্যায়ামে যে রকম আদেশ দেওয়া হয় সে রকম হবে। এটা স্মরণ রাখা উচিত যে আদেশের অধিকাংশ শব্দের বিপরীত দিক রয়েছে। যেমন : ক) অবস্থান নির্দ্দেশ—আরামে দাঁড়াও, সোজা হয়ে দাঁড়াও।

খ) প্রকার নির্দ্দেশ—ধীরে, শীঘ্র ইত্যাদি।

গ) দিক সম্পর্কে—নীচে, উপরে ইত্যাদি।

ঘ) কর্মে চরিত্র সম্পর্কে—ওঠাও, নামাও ইত্যাদি।

সংশোধন পদ্ধতি

শারীর শিক্ষায় সংশোধন পদ্ধতির তিনটি পর্য্যায় আছে।

ক) সম্পূর্ণ কাজটির বিশ্লেষণ

খ) ত্রুটি পর্য্যবেক্ষণ

গ) নির্ভুল, বিশুদ্ধ কার্য্য আয়ত্বিকরণ দ্বারা ত্রুটি সংশোধন। এই তিনটি স্তরে উপযুক্ত পদ্ধতি গ্রহণ করলে সংশোধন দ্রুত ও কার্য্যকর হয়ে থাকে।

প্রথমতঃ শিক্ষার্থী কৃত কাজটির বিশ্লেষণ করতে হবে যেমন একটি উচ্চলাফান কাজটিকে বিভিন্ন পর্যায়ে অর্থাৎ লাফানর পূর্ব্বে দৌড় (approach) শেষধাপে জোর নেওয়া (take off) লাফাবার সময়কার শরীরের অবস্থান (body lay out) এবং অবতরণ (landing) বিশ্লেষণ করে তার মধ্যে কোন স্তরে ত্রুটি রয়েছে সেটি আবিষ্কার করতে হবে। এরপর সেই পর্য্যায়ের ত্রুটির বিষয় শিক্ষার্থীকে সজাগ বা সচেতন করতে হবে এবং লাফানর নির্ভুল রূপটি তুলে ধরে শিক্ষার্থীকে বার বার আয়ত্বে আগ্রহী করতে হবে। এই তৃতীয় পর্য্যায়ে বার বার শিক্ষার্থীর

প্রচেষ্টাকে বিশ্লেষণ ও বিশুদ্ধকরণের প্রয়োজন। সংশোধন পদ্ধতির মূলকথা এই হলেও আর কতগুলি গোড়ার নিয়ম আছে।

শিক্ষকের শিক্ষণ পর্য্যায়ে এই নিয়মগুলি মনে রাখা বিশেষ দরকার।

১। শিক্ষক এমন স্থানে নিজেকে রাখবেন যেখান থেকে তিনি পরিস্কার ভাবেই ছাত্রের কাজটি দেখতে পারবেন এবং সমালোচনা বা বিশ্লেষণ করতে পারবেন। এবং ত্রুটিগুলি সহজে চোখে পড়ার ক্ষমতা, অভিজ্ঞতা, বুদ্ধি, বিচারশক্তি ও আগ্রহের সঙ্গে দ্রুত আয়ত্ত্ব করা যায়।

২। সংশোধন খুব দ্রুত ও সংক্ষিপ্তভাবে করতে হবে। ক্লাশশুদ্ধ ছাত্রকে বিশেষ ভঙ্গিতে বা বিশেষ অবস্থায় রেখে শিক্ষক যদি ধীরে ধীরে ধৈর্য্যসহকারে একের পর এক ত্রুটি সংশোধন করে চলেন তাহলে দেখা যাবে নূতন নূতন ত্রুটি বেড়ে চলেছে ক্লান্তিবশতঃ।

৩। শিক্ষকের একসঙ্গে অনেক ত্রুটি চোখে পড়লেও এক একটি ত্রুটি এক একবারে বিশ্লেষণ ও সংশোধন করতে হবে এবং তারমধ্যে সব চাইতে গুরুতর ত্রুটিগুলির আগে সংশোধন করতে হবে।

যদি বিভিন্ন ধরণের বিভিন্ন ভুল পর পর সংশোধনের চেষ্টা হয় তবে অনেক সময় শিক্ষার্থী হতবুদ্ধি হয়ে আসল উদ্দেশ্য চ্যুত হয়ে থাকে।

৪। সংশোধন একটি দলের উদ্দেশ্যে অথবা একক শিক্ষার্থীর উদ্দেশ্যে প্রয়োগ করা হতে পারে।

ক) একটি বিশেষ বিষয় শিক্ষার গোড়ার দিকে ত্রুটি চোখ পড়লে সমস্ত ক্লাশের উদ্দেশ্যে ভুলটির বিরুদ্ধে নির্দ্দেশ আকারে মৌখিক এবং প্রয়োজন হলে প্রদর্শনের সাহায্যে সংশোধন করা ভাল। ক্লাশ যখন কাজটি করছে তখনই মৌখিক নির্দ্দেশ আকারে সম্ভাব্য অথবা কৃত ত্রুটির সংশোধন সূচক সংক্ষিপ্ত বাক্য প্রয়োগ করতে হয়, যাতে শিক্ষার্থী দ্রুত ত্রুটি হৃদয়ঙ্গম করে দ্রুত সংশোধন করতে পারে। এইরূপ নির্দ্দেশ সূচক বাক্য হ্যাঁকারান্ত হওয়া বাঞ্ছনীয়। 'মাথা সামনে তুলে রাখ' 'ডান পায়ে জোর রাখ' 'কনুই সোজা রাখ' ইত্যাদি।

কখনও কখনও ভুলটি করে দেখিয়ে সংশোধন করা যায়। সেক্ষেত্রে

নির্ভুল কাজটি তুলনামূলক ভাবে সঙ্গে সঙ্গে করে দেখিয়ে দিতে হবে এবং এরূপ ধরণের সংশোধন পদ্ধতি প্রয়োগ কম হওয়াই বাঞ্ছনীয়।

খ) এককভাবে সংশোধন করা আর এক প্রণালী। এই পদ্ধতি তখনই ব্যবহার করা হবে যখন বেশীর ভাগ ছাত্রের উদ্দেশ্যে সংশোধন পদ্ধতির প্রয়োগ সত্ত্বেও কিছু সংখ্যক অনগ্রসর শিক্ষার্থী গুরুতর ভুল করে চলেছে। এবং তাদের জন্য ব্যক্তিগত সাহায্য প্রয়োজন। এই পদ্ধতি মৌখিক অথবা ব্যবহারিক হতে পারে। মৌখিক হলে সংক্ষিপ্ত আকারে, স্বল্প কথায়, নৈর্ব্যক্তিকভাবে এবং সহানুভূতি ও হৃদ্যতাপূর্ণ বাক্যের দ্বারা প্রয়োগ করতে হবে।

ব্যবহারিক বা স্পর্শের সাহায্যে সংশোধন কখনও কখনও দরকার হয়ে থাকে। কিন্তু এর অপব্যয় অনেক সময় অযথা টানাটানির সৃষ্টি করে। বিশেষ করে ব্যায়ামের সময় অল্প বয়স্ক শিক্ষার্থীর ক্ষেত্রে। সুতরাং সত্যিকারের প্রয়োজন ব্যতীত হস্তদ্বারা সংশোধন না করাই শ্রেয়। তবে হার্ডল্স লাফানোর পায়ের ভঙ্গী অথবা বর্শা নিক্ষেপের পূর্বে হাতের অবস্থান প্যারালালবারের বিশেষ ভঙ্গী ইত্যাদি স্পর্শদ্বারা সংশোধন করা অনেক সময় অবধারিত।

শারীর সঞ্চালন শিক্ষায় পুনরাবৃত্তি ও অনুশীলনের ভূমিকা

যে কোন শারীর সঞ্চালন শিক্ষায় নৈপুণ্য লাভ করতে বার বার অনুশীলন করা একটি অবশ্য করণীয় প্রচেষ্টা।

কোন বিষয়ে পরিপূর্ণ দক্ষতা, উচ্চমানের নৈপুণ্য অর্জন করতে এবং ঐ পারদর্শিতা সম্পূর্ণ আয়ত্তে আনতে ব্যক্তিকে ক্রিয়াটি ক্রমান্বয়ে দীর্ঘদিন পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

যদি কোন একটি ক্রীড়ায় বিশেষ দক্ষতাগুলি খেলার সময় উপর্যুপরি প্রকাশ করবার সুযোগ থাকে তাহলে অনেক সময় দেখা যায় দক্ষতার আংশিক অভ্যাসে পুনরাবৃত্তি অধিক মাত্রায় প্রয়োজন হয় না। কিন্তু বেশীর

ভাগ ক্ষেত্রেই, বিশেষ করে ক্রিয়াটি যেখানে কঠিন ও বিচিত্র সেখানে দক্ষতা আয়ত্বীকরণে অভ্যাস অনুশীলন ছাড়া সুফল হতে পারে না।

এই পুনরাবৃত্তির প্রয়োজনীয়তাগুলি সংক্ষেপে বিবৃত করা হল।

১। ব্যায়াম বা কোন ক্রিয়ার পুনরাবৃত্তি দ্বারা পেশীবর্দ্ধন, শক্তির উন্নয়ন, শারীরিক সুফল লাভ সম্ভব হয়।

২। সুন্দরভাবে যোগ্যতার সঙ্গে দক্ষতার প্রয়োগ ব্যক্তির আত্মতৃপ্তি আনয়ন করে। নৈপুণ্যের সঙ্গে কোন কাজ করতে পারা কেবল অন্যের নিকট থেকে প্রশংসা পাওয়ার জন্য উৎসাহ ছাড়াও কর্মক্ষম ব্যক্তির ভালভাবে ক্রিয়াটি সম্পন্ন করা অথবা নৈপুণ্যের সঙ্গে খেলতে পারার আনন্দের তুলনা নাই। সুতরাং শিক্ষকের উচিত শিক্ষার্থীর পারদর্শিতা যাতে উচ্চমানের হয় সে জন্য বার বার পুনরাবৃত্তি করার সুযোগ সুবিধার সুবন্দোবস্ত করে দেওয়া।

৩। কোন বিষয়ে প্রাথমিক দক্ষতা অর্জনের নৈপুণ্য সময়ের সঙ্গে ম্লান হয়ে আসে, দীর্ঘদিন পরে আবার নতুন করে শিখতে হয়।

দীর্ঘস্থায়ী নৈপুণ্য অর্জন করতে হলে শিক্ষার্থীর কেবলমাত্র কৌশলটি আয়ত্ব করলেই চলবে না, পুনরাবৃত্তির সাহায্যে দক্ষতার একটি বিশেষ পর্য্যায়ের উন্নয়ন প্রয়োজন। যে অবস্থায় শিক্ষার্থী প্রক্ষোভ ঘটিত প্রবল উত্তেজনা সত্ত্বেও অথবা ক্লান্ত হয়ে পড়া সত্ত্বেও দক্ষতার প্রকাশে যেন তারতম্য না হয়। অথবা দীর্ঘদিন পরেও উন্নতমানের কৃতিত্ব প্রদর্শনে সক্ষম হয়।

বিশেষ করে ক্রীড়ার ক্ষেত্রে দেখা যায় মুহূর্ত্তের অসতর্কতায় যেখানে প্রতিদ্বন্দ্বী দল বলটি অধিকার করবে, হারজিৎ নির্দিষ্ট হবে সেই প্রচণ্ড বিচলিত অবস্থায় স্থির লক্ষ্যে বল ছোঁড়া বা গোল করার কৃতিত্ব তখনই সম্ভব যখন খেলোয়াড়ের দক্ষতা এমন পর্য্যায়ের যে বিন্দুমাত্র লক্ষ্যচ্যুত হবার সম্ভাবনা, বা পারদর্শিতার অভাব চোখে পড়ে না।

৪। অভ্যাস ও পুনরাবৃত্তির ফলে শিক্ষার্থীর কৃতকর্ম প্রক্রিয়াটি বার বার দেখার, বিশ্লেষণ করার ও সংশোধন করার সুযোগ শিক্ষক পেয়ে থাকেন।

৫। বার বার অভ্যাস করা স্বাভাবিকভাবেই ছাত্রের কাছে খুব

আরামদায়ক নয়। সুতরাং শিক্ষককে একথা মনে রেখে কয়েকটি বিশেষ আয়োজন করতে হবে।

ক) দক্ষতার একটি ক্রমোন্নয়নমূলক সোপান নির্দিষ্ট করতে হবে। যার ফলে সহজ থেকে কঠিন পর্য্যায়ের দক্ষতার লক্ষ্য সামনে থাকার ফলে একটির পর একটি দক্ষতা আয়ত্ব করতে শিক্ষার্থী উৎসাহবোধ করবে।

খ) মাঝে মাঝে দক্ষতার প্রয়োগ প্রতিযোগিতার মাধ্যমে করতে হবে। এর ফলে দক্ষতা অভ্যাসের একঘেয়েমিত্ব দূর হবে। হারজিতের প্রতিযোগিতা দক্ষতা অভ্যাসের ইচ্ছার সঞ্চার করবে।

গ) অভ্যাস অনুশীলন পদ্ধতিতে নূতনত্ব ও বৈচিত্র্য আনতে হবে। অর্থাৎ একটি দক্ষতাকে নিত্য নূতনভাবে, নূতন পরিবেশে নানা রকমে অভ্যাস করাতে হবে।

৬। পুনরাবৃত্তি কেবলমাত্র নূতন শিক্ষার্থীর জন্য নয়। দক্ষ খেলোয়াড়, দক্ষ অ্যাথলেটদের জন্যও প্রয়োজনীয়।

বিদ্যালয়ে নিরাপত্তা শিক্ষার কার্য্যক্রম

উদ্দেশ্য :—আকস্মিক দুর্ঘটনা রোধ করা, ব্যক্তি এবং সমাজের নিরাপত্তার জন্যে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাদি গ্রহণ করা বা অভিজ্ঞতা এবং জ্ঞান অর্জন করা।

এই উদ্দেশ্য বিদ্যালয় কার্য্যক্রমে রূপায়িত করতে হলে কয়েকটি লক্ষ্য নির্দ্দিষ্ট করা যেতে পারে।

১) বিশেষ ধরণের যে সব পরিস্থিতির মধ্যে বিপদের সম্ভাবনা আছে, শিক্ষার্থীকে সে বিষয়ে সচেতন করা।

২) ক্রীড়া ক্ষেত্রে, বাড়ীতে রাস্তায় বিদ্যালয়ে নিরাপত্তার নিয়মগুলি সম্পর্কে সচেতন ও অভ্যাস গঠন করা।

৩) তরুণ ও কিশোর বালক বালিকাদের নিরাপত্তার নিয়মাবলী জানা এবং বুঝতে পারা এবং অনুসরণ করার শিক্ষা দান।

৪) রাস্তার যানবাহন চলাকালীন উপযুক্ত নিরাপত্তা সুলভ মনোভাব অর্জন।

৫) আগুন, ক্রীড়া সরঞ্জাম, অন্যান্য ব্যবহার যোগ্য হাতিয়ার ব্যবহার-কালে উপযুক্ত সাবধানতার শিক্ষা দান।

৬) ক্রীড়া জাতীয় কার্য্যক্রমের মাধ্যমে শারীরিক তৎপরতা, নমনীয়তা, ও পেশী চালনার দক্ষতা বিকাশ।

৭) আকস্মিক দুর্ঘটনার হাত থেকে রক্ষা পেতে কিভাবে সমবেত হয়ে বা পরস্পরের সঙ্গে হাত মিলিয়ে কাজ করতে হয় বা দুর্ঘটনার অকারণ ঝুঁকি নেওয়ার থেকে নিজেকে কিভাবে নিবৃত্ত করতে হয় তার শিক্ষা।

৮) সেবাদলে যোগ দিয়ে কোন মেলা বা প্রদর্শনীতে কাজ করার মাধ্যমে অথবা দেশভ্রমণ বা প্রাথমিক চিকিৎসার মাধ্যমে, অথবা শিবির সংগঠনের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে, প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার সুযোগের সৃষ্টি করতে হবে; যাতে তারা নিরাপত্তার কাজ সক্রিয়ভাবে অনুসরণ করতে পারে।

বিদ্যালয়ের কার্য্যক্রম

এই শিক্ষার রূপায়নে কেবলমাত্র শারীর শিক্ষকই তৎপর হবেন :—অর্থাৎ তাঁকেই এই অভিজ্ঞতা পরিচালনা ও সংগঠনের পুরো দায়িত্ব নিতে হবে, এমন কথা কখনই ভাবা উচিত নয়। তবে বেশীর ভাগ আকস্মিক দুর্ঘটনা খেলার মাঠেই ঘটে থাকে বলে নিরাপত্তা সংক্রান্ত দায়িত্ব শারীর শিক্ষকের একটী প্রধান কাজ একথা মনে রাখা উচিত।

বিদ্যালয়ের শিক্ষণের উপযুক্ত কয়েকটি নিরাপত্তার বিষয় নিম্নে উল্লেখ করা হল—

(ক) পথচারী নিরাপত্তা

১) পথ নির্দ্দেশ চিহ্ন ও আলোর নির্দ্দেশ।

২) রাস্তা পারাপার করার নিরাপত্তামূলক নিয়মাবলী।

৩) ফুটপাত ব্যবহারের নিয়ম।

৪) বাড়ীর পথে নিরাপদ রাস্তাগ্রহণ।

৫) রাস্তায় খেলার বিপদ।

৬) বাই সাইকেলের হাতলে বসার বিপদ।

(খ) যাত্রী নিরাপত্তা :—

১) স্কুল-বাসে চড়ার নিরাপত্তামূলক নিয়ম।

২) বাসের জন্যে অপেক্ষা করার পদ্ধতি।

৩) ট্রাম, বাস ও জনসাধারণের ব্যবহৃত গাড়ীগুলিতে উঠা ও নাবার পদ্ধতি।

(গ) অগ্নি নিরাপত্তা :—

১) অগ্নিকাণ্ডের খবর দেওয়া।

২) উদ্ধার কার্য্যপদ্ধতি।

৩) অগ্নিসংক্রান্ত সরঞ্জামের নিকট হইতে দূরত্ব বজায় রাখা।

৪) প্রজ্বলিত গৃহ হইতে দূরে থাকা।

৫) প্রয়োজনের সময় করণীয় কাজের প্রক্রিয়া অভ্যাস ও অনুশীলন।

ঘ) বিদ্যালয়ে নিরাপত্তা :—

১) ক্রীড়া সরঞ্জাম ও অন্যান্য দ্রব্যাদির নিরাপত্তামূলক ব্যবহার।

২) ন্যায়সংগতভাবে ক্রীড়ায় যোগদান (অন্যায় সুযোগ না নেওয়া)

৩) ক্রীড়ায় যোগদানের সময় উপযুক্ত পোশাক ও জুতার ব্যবহার।

৪) ক্রীড়ার উপকরণ ব্যবহারে অন্যের কাজে হস্তক্ষেপ না করা।

৫) উপকরণ যথাস্থানে রাখা।

৬) জানালা, দরজা খোলা ও বন্ধ করার নিয়ম ও পদ্ধতি জানা ও মানা।

(ঙ) প্রাথমিক চিকিৎসা :—

১) ক্ষত ও কাটা

২) Antiseptic বা বীজবারক ব্যবহার প্রণালী

৩) পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা।

৪) ব্যাণ্ডেজ প্রয়োগ কৌশল।

(চ) বাড়ীতে নিরাপত্তা :—

১) বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি বা সরঞ্জাম ব্যবহার।

২) আগুনের ব্যবহার।

৩) ছুরি কাঁচির ব্যবহার।

৪) ভাঙা কাঁচের যথাযোগ্য ব্যবস্থা।

(ছ) জল নিরাপত্তা :—

১) গভীর জলে সাঁতার কাটার বিপদ।

২) একাকী সাঁতার কাটার বিপদ।

৩) অগভীর জলে ঝাঁপ দেওয়ার বিপদ।

৪) জলে বেশীক্ষণ থাকার বিপদ।

(জ) পদব্রজে ভ্রমণ ও চড়ুইভাতি :—

১) পরিকল্পনা তৈরী করার গুরুত্ব।

২) নিরাপদ রাস্তা নির্বাচন।

৩) প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ।

৪) উপযুক্ত পোষাক।

৫) নিরাপদ স্থান নির্বাচন।

৬) পানীয় জলের ব্যবস্থা।

৭) আবহাওয়া পর্য্যবেক্ষণ, অগ্নি নিবারণ।

(ঝ) বাজী পোড়ানো সংক্রান্ত নিরাপত্তা ও সাবধানতা। **সমস্যার** আকারে শিক্ষার্থীদের দ্বারা সংগঠিত কার্য্যক্রম হিসাবে **এর ব্যবস্থা নিম্ন**-লিখিতভাবে করা যেতে পারে :—

১) সমবেত উপস্থিতিতে (Assembly)।

২) বিদ্যালয় পত্রিকার মাধ্যমে।

৩) শিবির গঠন ও ভ্রমণ উদ্যোগের সময়।

৪) অভিপ্রদর্শনী সংগঠনের দ্বারা।

৫) প্রাচীর পত্রিকা।

৬) বুলেটিন ও পোষ্টার।

৭) চার্ট ও চিত্রলেখ (Graph)

৮) অভিনয়।

৯) চলচ্চিত্র।

১০) বক্তৃতা এবং আলোচনা।

বিদ্যালয়ে অন্যান্য শিক্ষণের সঙ্গে একত্রিত ভাবে এই অভিজ্ঞতার সংগঠন ও পরিচালনা করতে হবে। কিন্তু পরিচালনাগত দায়িত্ব প্রধানত শারীর শিক্ষকের উপরেই হওয়া স্বাভাবিক একথা মনে রেখে প্রস্তুত থাকতে হবে।

ফলের মূল্যায়ণ

শিক্ষার ক্ষেত্রে মূল্যায়ণ একটি অবশ্য করণীয় কাজ। মূল্যায়ণ ছাড়া শিক্ষার লক্ষ্য কতখানি সফল হয়েছে, পদ্ধতির গুণাগুণ, শিক্ষণের পরিমাপ কিছুই বোঝা সম্ভব নয়। মূল্যায়ণের উদ্দেশ্যগুলি সংক্ষেপে বলা যাক :—

১) শিক্ষার্থীর উন্নতির পরিমাপ। অর্থাৎ শিক্ষণের নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারা গেছে কি না বুঝতে পারা।

২) ত্রুটী নির্ণয় এবং নেতৃত্ব দান।

শিক্ষার কর্মসূচি শিক্ষার্থী ব্যক্তিগত চাহিদা পূরণ করতে সক্ষম কি না। শিক্ষা পদ্ধতি যথেষ্ট কার্য্যকর হয়েছে কি না।

৩) শিক্ষার্থীদের দক্ষতার মান অনুসারে বিভাজীয় করণ।

৪) মূল্যায়ণের দ্বারা শিক্ষার্থীর আগ্রহ বৃদ্ধি করা সম্ভব।

৫) শিক্ষাপদ্ধতির উন্নতির জন্য মূল্যায়ণ প্রয়োজন। মূল্যায়ণের দ্বারা বোঝা যায় কোন পদ্ধতি প্রয়োগে উন্নত ধরণের শিক্ষামান সৃষ্টি সম্ভব। এবং সেই ফলের পর্য্যবেক্ষণ দ্বারা উৎকৃষ্টতর পদ্ধতিটি নির্বাচন করা সহজ হয়।

৬) শিক্ষার ক্ষেত্রে যে পদ্ধতিটি অনুসৃত হচ্ছে তার উৎকর্ষতার যাচাই মূল্যায়ণের দ্বারা হয়ে থাকে।

৭) গবেষণার উদ্দেশ্যে মূল্যায়ণ প্রয়োজন।

৮) কোন বিষয়ের বিশেষ মূল্যমান প্রতিষ্ঠার জন্য মূল্যায়ণ ব্যবহৃত হয়।

মূল্যায়ণের কতগুলি পর্য্যায় বা সোপান আছে :—

ক) যে বিষয়ের মূল্যায়ণ করা হবে সে সম্বন্ধে একটি সঠিক ধারণা থাকা চাই।

খ) মূল্যায়ণের লক্ষ্য, কারণ এবং সম্ভাব্য ফল সম্বন্ধে পূর্বেই একটি নির্দিষ্ট ধারনা রাখতে হবে।

গ) যে প্রক্রিয়ার মাধ্যমে মূল্যায়ণ করা হবে সেই পরীক্ষা পদ্ধতি স্থিরিকরণ। দেখতে হবে যে, যে কারণে পরীক্ষা করা হচ্ছে পরীক্ষা পদ্ধতি সেই ফল দেখাতে সক্ষম কি না।

ঘ) পরবর্ত্তী সোপান হচ্ছে পরীক্ষার প্রয়োগ এবং ফলাফল লিপিবদ্ধ করা। কেবল মাত্র পরীক্ষা নেবার জন্যই যেন পরীক্ষা না নেওয়া হয়। ছাত্র শিক্ষক সম্পর্কে শিক্ষণের শেষে পরীক্ষা গ্রহণ নয়। শিক্ষণের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত প্রশ্ন উত্তরে, আচরণ ও কাজে, লিখিত বিবরণে মূল্যায়ণের বিচার চলতে থাকে।

যে সব সুসংগঠিত বিদ্যালয়ে শারীর শিক্ষা কার্য্যক্রম চালু আছে, সেখানে ছাত্রের কাজের ফলাফলের নথিপত্র (Record) রাখা দরকার হয়।

যে কারণেই দরকার হোক না কেন শ্রেণীর অন্যান্য শিক্ষার্থীর তুলনায় প্রত্যেক শিক্ষার্থীর বিশেষ গুণের পর্য্যায় মূল্যায়ণের সাহায্যে নির্ণীত হয়।

উপযুক্ত ভাবে পরীক্ষা প্রয়োগ করতে পারলে পর্য্যায়ীকরণ দ্বারা শিক্ষার্থীর উন্নতি করিবার আগ্রহ বৃদ্ধি করা যায়।

অনেক সময় দেখা যায় শিক্ষকের এই মূল্যায়ণ প্রক্রিয়া সম্পূর্ণভাবে অন্তর্মুখী (Subjective) হয়ে থাকে। আবার কখনও শিক্ষক উপযুক্ত নির্ণায়ক (Criteria) সাহায্যে ফলাফলের বিচার করে থাকেন। কোন কোন ক্ষেত্রে আবার আন্দাজে ছাত্রের পর্য্যায় নির্দ্দিষ্ট করে থাকেন।

এরূপ ক্ষেত্রে হয় সম্পূর্ণ ভুল অথবা ত্রুটীপূর্ণ পর্য্যায় নির্ণয়করণ মোটেই অস্বাভাবিক ও অপ্রত্যাশিত নয়।

যে বিষয়ে শিক্ষা দেওয়া হচ্ছে, সে বিষয়ে দক্ষতা অর্জনের মান সঠিক পরীক্ষা পদ্ধতির দ্বারা নির্দিষ্ট হওয়া উচিত। এর সঙ্গে ঐ বিষয়ের

নিয়ম কানুন ও আনুসঙ্গিক জ্ঞানের লিখিত পরীক্ষা যুক্ত করলে ফল অধিক সুস্পষ্ট হয়ে থাকে।

এই পরীক্ষাপদ্ধতি বিশেষ সতর্কভাবে পরিচালিত না করলে শ্রেণীর শিক্ষণের জন্য নির্দিষ্ট সময়ের অনেকখানি অযথা অপচয় হতে পারে। মনে রাখতে হবে পরিমাপ করা জরুরী সন্দেহ নাই, কিন্তু শিক্ষণের মূল্যবান সময় নষ্ট করে পরিমাপ করা উচিত নয়।

সময় অযথা নষ্ট না হয় সেদিকে দৃষ্টি প্রথম রাখতে হবে। দ্বিতীয়তঃ দেখতে হবে উপযুক্ত নির্দিষ্ট মানে সততার সঙ্গে পরীক্ষা পদ্ধতি পরিচালিত হচ্ছে কি না, এবং মূল্যায়নে শিক্ষার্থী তার ক্ষমতার পূর্ণ পরিচয় দিচ্ছে কি না।

পরীক্ষার্থীর সংখ্যা যত বেশী হবে, তত কঠিন হবে পরীক্ষার সংগঠন। সুতরাং প্রতিবার পরীক্ষা গ্রহণে পরীক্ষার্থীর সংখ্যা যত কম রাখা যায় ততই সুবিধা।

অধিক সংখ্যক পরীক্ষার্থীর সমস্যা সমাধানে পরীক্ষায় ছাত্রের সাহায্য অনেক সময় নেওয়া যায়। যেমন—পরীক্ষা ভালভাবে গ্রহণ করে শিক্ষক দেখিয়ে দেবার পর পরীক্ষার্থীদের জোড়ায় জোড়ায় ভাগ করে সেই প্রক্রিয়ার প্রত্যেকের জুড়ী একবার পরীক্ষক ও একবার পরীক্ষিত হতে পারে।

নামের তালিকার পাশে উচ্চতা সময় বা দূরত্বের নথিপত্র (Record) ও পর্য্যায় (Grade) বা আয়ত্তীকৃত নম্বর লিপিবদ্ধ করার স্থান রাখতে হবে। সম্পূর্ন পরীক্ষা নেওয়া হলে এই উচ্চতা, দূরত্ব বা সময়ের পরিমাপ ও সংখ্যার একটি সাধারণ হর (denominator) নির্ণয় করবেন। এই সাধারণ (Common) হর নির্ণয়ের পর, জ্ঞানের পরীক্ষার ফল সংযুক্তিকরণের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর শেষ পর্য্যায় (Grade) নির্দিষ্ট হবে।

শিক্ষক এবং শিক্ষার্থী যার দ্বারা নিজেদের কাজের উৎকর্ষ বা ব্যর্থতা বুঝতে এবং জানতে পারেন সেই পরিমাপের প্রাধান্য শিক্ষার ক্ষেত্রে অনেকখানি। বিশেষ করে যদি সেই তথ্য আগ্রহ সঞ্চারের জন্য অথবা মূল্যায়ণের জন্য প্রয়োগ করা হয়ে থাকে।

এই পরিমাপের উদ্দেশ্যে কয়েকটি বিশেষ কৌশল ব্যবহৃত হয়ে থাকে।

১। জ্ঞানের পরীক্ষা (Knowledge Test)

ক) ঠিক—ভুল, সত্য—মিথ্যা, হাঁ—না।

খ) সংক্ষিপ্ত উত্তর, প্রশ্ন পূরণ, আনুসঙ্গিক জ্ঞান।

গ) বিভিন্ন উত্তরের মধ্যে সঠিক উত্তরটি নির্বাচন। ভুল উত্তরটি নির্বাচন।

ঘ) উপযুক্ত বাক্য সংযোজন।

ঙ) অঙ্কিত ক্রীড়াভূমিতে আক্রমনাত্মক ও বাধাদানকারী খেলোয়াড়দের স্থান নির্দ্দেশ।

২। দক্ষতার পরীক্ষা

ক) খেলোয়াড়ের নিজস্ব ক্রীড়া কৌশলের দ্রুত ও নির্ভুল প্রয়োগ এককভাবে পরীক্ষা।

খ) দল বা শ্রেণীর মধ্যে শিক্ষার্থীর মানগত যোগ্যতা ও অপরের সংগে তার দক্ষতার ও সম্পর্কের (Rating scale) পরিমাপ।

গ) ক্রীড়ার দক্ষতার প্রয়োগ পরীক্ষা (Game incidence chart) অর্থাৎ ভাল বল খেলার একটি গেমে বিশেষ ছাত্রটি কয়বার ভাল বল তোলা (lift), ঠেকান (Block), ইত্যাদির পরিচয় দিল। ফুটবল খেলায় কতবার ভাল Pass এবং দক্ষতার নিদর্শন দিল ইত্যাদির উপর নম্বর নির্ভর করে।

৩। শারীরিক যোগ্যতার পরীক্ষা :—

দম (Ehdurance), ক্ষিপ্রতা (Hgility), গতি (Speed) অঙ্গ সঞ্চালন ক্ষমতা (Motor ability) শক্তি (Strength) এগুলির পরীক্ষা করা যেতে পারে।

৪। উপযুক্ত মানসিকতার (attitude) পরীক্ষা :—

সহযোগিতা মূলক মনোভাব ; আত্মত্যাগ স্পৃহা, সাহায্যকারী মনোভাব, শৃংখলা পরায়ণতা, পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা, ইত্যাদির প্রকাশ লক্ষ্য করা।

এই ধরণের পরীক্ষায় শিক্ষকের দৃষ্টিভঙ্গি, ধৈর্য্য এবং লক্ষ্য করিবার ক্ষমতার উপর ফলাফলের নৈর্ব্যক্তিকতা নির্ভর করে।

অপর পৃষ্ঠায় একটি শারীর শিক্ষণ পরীক্ষা তালিকা উল্লেখ করা হল।

পরীক্ষার ফল ও পর্য্যায় নির্ণয়

বিষয়—বাস্কেট বল

রোল নং	নাম	বল ছোঁড়ার দূরত্বের পরিমাপ	বল দেবার নির্দ্দিষ্ট লক্ষ্যের সাফল্য	বল সহযোগে আঁকাবাঁকা ড্রিব্‌ল্ করা	১০০ গজ দৌড়ানর সময়	বল বাস্কেটে ছোঁড়ার সাফল্যের সংখ্যা	মোট সংখ্যা অর্জন	জ্ঞানের পরীক্ষার ফলাফল	মোট পর্য্যায়

মানবিক চাহিদা গুলিকে কেন্দ্র করেই শিক্ষার বিষয়বস্তু ও তার পাঠ্যক্রম গড়ে উঠেছে।

শারীর শিক্ষার বিষয়বস্তু ও সেই একই প্রেরণাকেই রূপ দিয়েছে। অতএব শিক্ষণের ক্ষেত্রে পা ফেলবার আগে জানা দরকার সামাজিক ও জৈবিক পটভূমিকায় মানুষ কি ধরণের ভূমিকা নিতে চলেছে।

সামাজিক ও মনস্তাত্ত্বিক দিক থেকে যে শক্তিগুলি মানুষের ওপর প্রভাব বিস্তার করছে তার ওপর ভিত্তি করেই শারীর শিক্ষণের কর্মসূচী তৈরী করতে হবে। লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে বিরুদ্ধশক্তিগুলিকে প্রতিরোধ করার ক্ষমতা আয়ত্ব করা ও অনুকূল সৃজনীশক্তির উন্মেষ, শিক্ষণ পদ্ধতি, অভিজ্ঞতা ও বিষয়বস্তুর মাধ্যমে সম্ভব হয়।

আধুনিক শারীর শিক্ষা মানুষকে তার সামাজিক পটভূমিকায় সক্রিয় জীব হিসেবে দেখে থাকে। সুতরাং শারীর শিক্ষার কর্মসূচী কতখানি সাফল্যের সঙ্গে মানুষের জৈবিক, সামাজিক এবং মনস্তাত্ত্বিক চাহিদা-গুলির পূরণ করতে পারছে তার ওপর ভিত্তি করেই শিক্ষার মূল্যায়ণ করতে হবে।

শারীর শিক্ষাকে উচ্চমানের করতে হলে কতকগুলি বিশেষ দিকে দৃষ্টি রাখতে হবে।

১) শিক্ষাক্রমে এমন ক্রিয়াক্রম গ্রহণ করতে হবে যেগুলির মাধ্যমে শক্তি ও দক্ষতার পুরো অনুশীলনের সুযোগ ও সম্ভাবনা থাকবে।

অবশ্য এখানে মনে রাখা দরকার যে প্রত্যেক শিক্ষার্থী, যে, সব সময়ে প্রচুর পরিশ্রম সাপেক্ষ কার্য্যক্রম যেমন—বাস্কেটবল, জিমনাষ্টিকস্ অ্যাথলেটিক্স্ পছন্দ করবে এমন নয়।

শিক্ষাক্রম অন্তর্গত বিষয়গুলি যেন নানাধরণের মানসিকতা, ও শারীরিক যোগ্যতার বিভিন্ন স্তরের পক্ষে উপযোগী হয় সে দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।

বর্দ্ধিষ্ণু অবস্থায় শারীরিক পরিশ্রমের প্রয়োজন সামান্য নয়। কর্মের প্রতি আকর্যণ, কর্মঠ শরীর এবং শারীরিক যোগ্যতা তরুন বয়স থেকে পরিণত বয়স পর্যন্ত আয়ত্বে না থাকলে শারীরিক ও মানসিক ভারসাম্য স্বাভাবিক থাকে না।

২) লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে শিক্ষাক্রম এমন হবে যাতে পেশীবহুল শরীর সৃষ্টি নয় শরীরের উপযুক্ত বৃদ্ধিও বিকাশ সম্ভাবনা এই কার্য্যক্রম সাহায্যে উজ্জীবিত হয়।

৩) কর্মসূচী রূপায়নে শরীর যন্ত্রের উৎকর্ষ, মানসিক আনন্দ, সাফল্যের উদ্দীপনা এগুলির যথাযথ প্রকাশের সুযোগ সম্ভাবনার প্রতি দৃষ্টি দিতে হবে।

মনে রাখতে হবে কার্য্যক্রম এবং তার শিক্ষণ পদ্ধতি এমন হবেনা যাতে একঘেয়েমী ভয়, অপছন্দ এবং বিরক্তি বোধের সুযোগ দেখা দিতে পারে।

শারীর শিক্ষার বিষয়বস্তুর মাধ্যমে বিভিন্ন বিষয়ে দক্ষতা ও নৈপুণ্য অর্জনের যে আয়োজন আছে যেমন—নৃত্য, তাল, ছন্দমূলক কাজ, একক ক্রীড়া—সাঁতার অ্যাথলেটিক্স, জিমন্যাষ্টিক্স, নানাধরণের দলগত ক্রীড়া, শিবির জীবন যাপন ইত্যাদি নানারকম বিষয়বস্তু থেকে উপযুক্ত শিক্ষাক্রম তৈরী করতে হবে।

বয়স ও যোগ্যতা অনুপাতে, রুচিভেদে বিষয় নির্বাচন ও শিক্ষণ পদ্ধতি যেন পরিচালিত হয়। তবে দেখতে হবে বিভিন্ন বিষয়ে নৈপুণ্য অর্জনের সঙ্গে যেন শিক্ষার্থীর ক্রীড়ার স্পৃহা, যোগ্যতার মান এবং বিকাশ ও বৃদ্ধি সমতালে হয়। শিক্ষাক্রমে এই মাপকাঠি যাতে সুনির্দিষ্ট হয় সে দিকে আমাদের লক্ষ্য রাখতে হবে।

বিভিন্ন ক্রীড়া এবং তার অভিজ্ঞতা—শারীর শিক্ষনের বিষয় বস্তু

এই বিষয়বস্তুর মাধ্যমে শিক্ষার্থী তার দৈহিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশের উপযুক্ত পর্যায়ে উন্নীত হবে, এমন আশা করা যায়। শারীর

শিক্ষার ক্রীড়াগুলি বাস্তব পরিস্থিতিকে কেন্দ্র করে পরিচালিত হয় এবং তার সমস্যাগুলিও শিক্ষার্থীর কাছে অত্যন্ত অর্থবহ।

সুতরাং বিদ্যালয়ের শিক্ষার ক্ষেত্রে শারীর শিক্ষাক্রম এমনভাবে রূপায়িত করতে হবে যাতে বিদ্যালয়ের সামগ্রিক শিক্ষাক্রমের প্রার্থিত শিক্ষা-উদ্দেশ্যগুলি এই বিষয় এবং তার অভিজ্ঞতার মাধ্যমে যথেষ্ট পরিমাণে উজ্জিবিত হতে পারে।

এই উদ্দেশ্য সামনে রেখে শারীর শিক্ষার বিভিন্ন ক্রীড়া অভিজ্ঞতা-গুলিকে তাদের প্রকৃতি, বৈশিষ্ট এবং শিক্ষাগত সুফল অনুযায়ী মোটামুটি সাতটিভাগে ভাগ করা হয়েছে :—

ক) নিয়মানুগ ক্রীড়া—যেমন, কুচকাওয়াজ, ব্যায়াম, আসন এবং বিভিন্নধরণের ড্রিল ইত্যাদি।

খ) একক ক্রীড়া—যেমন, জিম্‌নাষ্টিকস্, এ্যাথ্‌লেটিকস্ এবং জলজ ক্রীড়া।

গ) উচ্চপর্য্যায়ের সংগঠিত ক্রীড়া—যেমন, ফুটবল, ভলিবল, বাস্কেট-বল, ক্রিকেট, হকি ইত্যাদি।

ঘ) নৃত্যজাতীয় ক্রীড়া—যেমন, লোকনৃত্য ও বিভিন্ন প্রাদেশিক নৃত্য।

ঙ) আত্মরক্ষামূলক কার্য্যক্রম—যেমন, ছোরা ও লাঠি খেলা, জুডো, কুস্তি ইত্যাদি।

চ) সহজভাবে সংগঠিত ক্রীড়া—যেমন, ধরা ছোঁয়ার খেলা, রিলে খেলা, উচ্চতর ক্রীড়ার সহজ অনুরূপ খেলা (লিড্ আপ গেম্) ইত্যাদি।

ছ) শিবির পরিচালনা ও বর্হিবিদ্যালয় শিক্ষা—যেমন, ক্রীড়াদিবস সংগঠন, ক্রীড়া উৎসব, জাতীয় দিবস উদ্‌যাপন, অভিপ্রদর্শনী সংগঠন, পদব্রজে ভ্রমন ইত্যাদি।

বিদ্যালয়ের শিক্ষণের ক্ষেত্রে ক্রীড়া নির্ব্বাচনের সময় শিক্ষার্থীর চাহিদা, আগ্রহ, প্রবণতা এবং তার ক্ষমতার কথা মনে রাখতে হবে। অবশ্য সেইসংগে শিক্ষকের জ্ঞান, দক্ষতা এবং বিদ্যালয়ের আয়ত্বে যেসব সুযোগ সুবিধা আছে সেগুলির কথাও বিবেচনা করতে হ'বে। মনে রাখতে

হ'বে বিদ্যালয়ে শিক্ষা যেন তার পরবর্তী জীবনে আনন্দের খোরাক ও প্রয়োজনীয় নৈপুণ্যের সূত্রপাত করতে পারে।

(ক) নিয়মানুগ কার্য্যক্রম :—

এই ধরনের কার্য্যক্রমের একটি বাঁধাধরা রূপ আছে। শিক্ষার্থীকে সেই নির্দ্দিষ্ট রূপ, তাল ও গতির ছকে অঙ্গ সঞ্চালন করতে হবে। এই ধরনের কাজে ব্যক্তিগত উচ্চতর পর্য্যায়ের শারীরিক কৌশলের পরিচয় দেওয়ার সুযোগ এবং স্বাধীনতা স্বভাবতই কম থাকে। এর সু-ফলগুলির সংক্ষেপে আলোচনা করতে গেলে বলতে হয়—

১) যৌথভাবে কাজ করার সামগ্রিক আনন্দ লাভ।

২) শারীরিক শক্তির উন্নয়ন ও বিকাশ।

৩) সঠিক নিয়মানুগ অঙ্গসঞ্চালনের মধ্য দিয়ে একই তাল একগতির সাহায্যে সমবেতভাবে অঙ্গসঞ্চালন করার সক্ষমতা ও আনন্দলাভ।

৪) এর সুন্দর অভিপ্রদর্শনের দ্বারা বিষয়বস্তুকে জনপ্রিয় ক'রে তোলা যায়।

শিক্ষণ পদ্ধতি :—

১) এই কার্য্যক্রম শিক্ষার্থীদের উপযুক্ত শিক্ষণের জন্য বারবার বিষয়-বস্তুটির প্রদর্শন প্রয়োজন হয়ে থাকে।

২) অঙ্গসঞ্চালনের পরিধি, সময় ও সঠিক সঞ্চালনের জন্য ব্যক্তিগত ভুল সংশোধনের পদ্ধতি অনুসরণ করা একান্ত প্রয়োজন।

৩) অপেক্ষাকৃত শ্রেষ্ঠ শিক্ষার্থীদের দ্বারা প্রদর্শন এবং আদেশদানের সুযোগদিয়ে ছাত্রদের উৎসাহিত করতে হ'বে। এবং এসবক্ষেত্রে উপযুক্ত অনুশীলনের আগ্রহ সৃষ্টি করা একান্ত প্রয়োজন। সেই উদ্দেশ্যে অভিপ্রদর্শন সংগঠন একটি উৎকৃষ্ট পন্থা। দর্শকের উপস্থিতি শিক্ষার্থীকে অধিকতর অনুশীলনে উৎসাহিত করবে।

(খ) একক ক্রীড়া :—

এই পর্য্যায়ের অন্তর্গত ক্রীড়াগুলির প্রত্যেকটিতে খেলোয়াড়ের স্বকীয় বৈশিষ্ট্য প্রকাশ পায়। ইহার প্রত্যেকটি বিষয়বস্তুর পৃথক পৃথক রূপ

আছে। একের সঙ্গে অপরের বিন্দুমাত্র সাদৃশ্য নাই। একমাত্র বৈশিষ্ট্য যেখানে এরা এক, সেটি হ'ল প্রতিটি বিষয়ে ব্যক্তিগত প্রচেষ্টা ও প্রাধান্যই এর মূল কথা। সুতরাং বৈচিত্র্যে ভরা এই বিভাগ। জিম্‌নাষ্টিকস্, সাঁতার এ্যাথ্‌লেটিকস্ প্রতিটি বিভাগের অন্তর্গত রয়েছে বিভিন্ন বিষয় ও তার দক্ষতার বিচিত্র সম্ভার। এর বৈচিত্র্যগুলি আলোচনা করতে গেলে বলতে হয়—

১) প্রতিটি বিষয়বস্তুই এককভাবে বিশিষ্ট।

২) এরমাধ্যমে বিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীদের তাৎক্ষণিক বিনোদন স্পৃহা পরিতৃপ্তি সাধন হতে পারে এবং অনুশীলনের দ্বারা পরবর্ত্তী জীবনে আনন্দের খোরাক যোগাতে পারে।

৩) শারীরিক সক্ষমতা-র (Physical fitness) বিভিন্ন উপাদান যেমন, শক্তি, দম, সহিষ্ণুতা, ক্ষিপ্রতা প্রভৃতি গুণ গুলির উন্নয়ন ও বিকাশ উপযুক্ত পরিমানে হ'তে পারে। এবং সবচেয়ে সুবিধা হচ্ছে এই যে, এই গুণগুলির উন্নয়ন ও বিকাশের পরিমাপ অতিসহজেই শিক্ষার্থী করতে পারে এবং এবং নিজেই বুঝতে পারে। আজকের দৌড়বার সময়, লাফাবার উচ্চতা বা দৈর্ঘ্য, সাঁতারের ক্ষমতা, অথবা ডিগ্‌বাজী খাওয়ার কৌশল আয়ত্বকরার সঙ্গে একমাস অনুশীলনের পরের পরিমাপ দ্বারা শিক্ষার্থী অতিসহজেই নিজের উন্নতি সম্বন্ধে ধারণা করতে পারবে এবং এই পরিমাপ করা অতি সহজও বটে।

৪) বিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীর এই ধরণের একটি অন্যতম চাহিদা হ'ল স্বীকৃতি (Recognition)। অর্থাৎ সে যে কাজটী ভালভাবে করতে পারে সেটি সবাই জানুক বা মেনে নিক।

এই চাহিদাটি এই ধরণের কার্য্যক্রমের মাধ্যমে পরিপূর্ণ পরিতৃপ্তির সম্ভাবনা আছে। "আমি ভাল দৌড়াতে পারি" অথবা "আমি সর্ব্বাগ্রে সাঁতার কেটে পুকুর পার হ'তে পারি" অথবা "জিম্‌নাষ্টিকস্রে নানা কলা কৌশল দেখাতে পারি"। এটি দেখানো এবং তার স্বীকৃতি পাওয়া তরুণ তরুণীর অন্যতম একটি চাহিদার তৃপ্তি আনতে পারে।

৫) নিজে কিছু করতে পারার সক্ষমতা থেকে আত্মবিশ্বাস, সাহস ইত্যাদি গুণের বিকাশ স্বাভাবিক ভাবেই হ'তে পারে।

শিক্ষণ পদ্ধতি :—

প্রতিটি ক্ষেত্রে শিক্ষণ পদ্ধতি বিষয়বস্তু অনুসারে ভিন্ন রূপ নেবে স্বীকার করেও কয়েকটি গোড়ার শিক্ষণ কৌশল উল্লেখ করা যায় যা সব ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য।

১) প্রথমে, বিষয়টি সম্পর্কে একটি পরিষ্কার ধারণা নিতে হ'বে। এবং সেই উদ্দেশ্যে একটি আদর্শ অভিপ্রদর্শনীর প্রয়োজন; ধারণাটি অসম্পূর্ণ বা ত্রুটীযুক্ত যেন না হয়।

২) প্রদর্শন (Demonstration) স্বল্পস্থায়ী হওয়াই ভাল, কারণ শিক্ষার্থী নিজে অভিজ্ঞতাটির জন্য উৎসুক থাকবে, সে স্থলে দীর্ঘকাল ধরে প্রদর্শন শিক্ষার্থীর বিরক্তি সঞ্চার করে থাকে। কিন্তু মনে রাখতে হ'বে শিক্ষার্থীকে দক্ষতাটি আয়ত্ব করার জন্য দীর্ঘ সময় দিতে হ'বে। বারবার প্রচেষ্টার মাধ্যমে এবং ত্রুটী সংশোধনের সাহায্যে সে দক্ষতাটি উপযুক্তভাবে আয়ত্ব করবে। এই আয়ত্ব করার জন্য প্রয়োজনীয় সময় সবার ক্ষেত্রে এক হয় না। সে কথা মনে রেখে যতটা সম্ভব সময় শিক্ষার্থীকে নিজ অভিজ্ঞতায় ব্যপৃত রাখা যায় সেদিকে দৃষ্টি দিতে হবে। প্রয়োজনমত স্বল্পস্থায়ী প্রদর্শন ব্যর বার দেওয়া যেতে পারে।

৩) মনে রাখতে হবে, শিক্ষণীয় বিষয়টি ধাপে ধাপে শিক্ষা দিতে হবে। অর্থাৎ ক্রমোন্নয়ন (Progression) পদ্ধতিতে শিক্ষণ অভিজ্ঞতা পরিচালনা করতে হ'বে। এবং দক্ষতা অর্জনের প্রাথমিক পর্য্যায়ে ত্রুটী সংশোধনের উপর বেশী প্রাধান্য দিতে হ'বে। যেমন ধরাযাক সাঁতার বা বর্শা ছোঁড়া বা লাফাবার বিশেষ কৌশল, বিভিন্ন পর্য্যায়ের শারীরিক অবস্থান ইত্যাদি সংশোধনের উপর জোর শিক্ষণ পরিচালনায় গোড়ার দিকে দিতে হ'বে। পরবর্ত্তী পর্য্যায়ে গতি বেগ বৃদ্ধি দূরত্ব উচ্চতা এসব কৃতিত্ব প্রকাশের অনুশীলনের ব্যক্তিগত স্বাধীনতার সুযোগ দিতে হবে।

৪) শিক্ষার্থী সংখ্যা অধিক হ'লে ছাত্রদল নেতার অনুশীলন পরি-

চালনায় সাহায্য নেওয়া যেতে পারে। শ্রেণীকে জুড়ি ভাগে ভাগ করে পরস্পরকে সাহায্য করতে অনুমতি দেওয়া যেতে পারে। মনে রাখতে হ'বে আদর্শ দক্ষতা কেমন হওয়া উচিত এ সম্পর্কে একটি ধারণা করে দিতে পারলে এবং ধারণার উন্নয়ন করাও সম্ভব হ'তে পারে যদি অনুশীলনের সময়ে আমরা দর্শক শিক্ষার্থীদের সমালোচনা করার সুযোগ দিয়ে থাকি এবং তাদের সেই অভিজ্ঞতা পরিচালনা করতে পারি। অর্থাৎ— যখন একজন উচ্চতায় লাফাচ্ছে—তখন দলের অপর শিক্ষার্থীরা ছাত্রের কৃতিত্ব এবং ত্রুটির লক্ষণগুলি লক্ষ্য করবে এবং সমালোচনা করবে ; এ সুযোগ দিতে পারলে তাদের ধারণা শক্তি এমন উচ্চতর পর্য্যায়ের হবে এবং লক্ষ্য করা ও সমালোচনা করার সুষ্ঠু অভ্যাস ও আয়ত্ব হবে।

৫) প্রতিটি ছাত্রকে তার ব্যক্তিগত উন্নয়নের (Progress) একটি পরিমাপ রাখার অনুপ্রাণীত করতে পারলে অনুশীলনে আগ্রহ সৃষ্টি হ'বে।

৬) মাঝে মাঝে প্রতিযোগিতার ব্যবস্থা, শিক্ষার্থীর দক্ষতার অগ্রগতির সহায়ক হয়ে থাকে।

সুসংগঠিত দলগত ক্রীড়া

ফুটবল, বাস্কেটবল, ভলিবল, কাবাডি, ক্রিকেট প্রভৃতি এই বিভাগের ক্রীড়াগুলির প্রধান বৈশিষ্ট্য হল যে এই ক্রীড়াগুলি ভালভাবে খেলতে হলে বিভিন্ন দক্ষতা আয়ত্ব করতে হবে। দ্বিতীয়তঃ অনেকগুলি নিয়মের মধ্য দিয়ে ক্রীড়াগুলি পরিচালিত হয়, সেগুলি বুঝতে হবে, জানতে হবে, এবং প্রতিপদে মানতে হবে।

তৃতীয়তঃ দলের স্বার্থরক্ষা করে নিজের নৈপুণ্য প্রকাশ করতে পারবে, প্রয়োজনমত খেলায় নেতৃত্ব দিতে হবে আবার দলের অনুগামী হয়েও চলতে হবে। সুতরাং এই খেলা উচ্চমানের খেলতে হলে নিয়মকানুন জানা ও বোঝা যেমন দরকার তেমনি আবার দলের স্বার্থকে বিশেষ বিশেষ পরিস্থিতিতে বারাতে পারা ও সেই অনুপাতে খেলা ও ক্রীড়ার

বিভিন্ন নৈপুণ্য অর্জন করা এবং দমের প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। এর জন্য কিছুটা মানসিক ও শারীরিক প্রস্তুতির প্রয়োজন। সুতরাং বয়স,

সুস্থ সম্ভোগ প্রবণতা গড়ে তোলা এর আর একটি অবদান।

চালনায় সাহায্য নেওয়া যেতে পারে। শ্রেণীকে জুড়ি ভাগে ভাগ করে পরস্পরকে সাহায্য করতে অনুমতি দেওয়া যেতে পারে। মনে রাখতে হ'বে আদর্শ দক্ষতা কেমন হওয়া উচিত ও যথার্থ ...

দিতে পারলে ...

অনুশীলনের সম...

দিয়ে থাকি এবং ...

যখন একজন ...

কৃতিত্ব এবং ক্রী...

সুযোগ দিতে প...

এবং লক্ষ্য করা ...

৫) প্রতিটি ...

পরিমাপ রাখার ...

হ'বে।

৬) মাঝে ...

সহায়ক হয়ে থা...

ফুটবল, বাস্কে...

ক্রীড়াগুলির প্রধা...

হলে বিভিন্ন দক্ষ...

মধ্য দিয়ে ক্রীড়া...

এবং প্রতিপদে ম...

তৃতীয়তঃ দ...

প্রয়োজনমত খেলা...

চলতে হবে। সু...

জানা ও বোঝা ...

বিশেষ পরিস্থিতিতে বাড়াতে পারা ও সেই অনুপাতে খেলা ও ক্রীড়ায়

বিভিন্ন নৈপুণ্য অর্জন করা এবং দমের প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। এর জন্য কিছুটা মানসিক ও শারীরিক প্রস্তুতির প্রয়োজন। সুতরাং বয়স, শারীরিক ও মানসিক প্রস্তুতির কথা মনে রেখে এইজাতীয় কার্য্যক্রমের অভিজ্ঞতা শিক্ষার্থীকে দিতে হবে।

এই বিভাগের মূল্য আলোচনা করতে গেলে বলতে হয় :—

(১) **শারীরিক সক্ষমতা** (Physical fitness), বিশেষ করে শ্বাস-প্রশ্বাস নির্ভর দমের উন্নয়নে এর বিশেষ অবদান।

(২) **গতির মাধ্যমে শারীর-নৈপুণ্য** (Movement Skill), যার ফলে দৌড়ানো, পাশ কাটানো, শূন্যে লাফিয়ে শরীরকে সুন্দরভাবে ব্যবহার করা প্রভৃতির যে নৈপুণ্য ভাল খেলায় দেখা যায় সেটি অর্জন করা যায়।

(৩) **তরুণকে সামাজিক শিক্ষায় শিক্ষিত করার গোড়ার প্রস্তুতি** এই বিভাগের কার্য্যক্রমের মাধ্যমে যেমন সুষ্ঠুভাবে দেওয়া যায় এমন আর কিছুতেই নয়। শিক্ষক যদি লক্ষ্য রাখেন তাহলে শিক্ষার্থীর মনে, দলের অন্তর্গত হয়ে চলার শিক্ষা, ভ্রাতৃত্ববোধ, দলগত সম্পর্কবোধের উন্নয়ন এক আনন্দ আর উৎসাহ পূর্ণ পরিবেশের মধ্য দিয়ে জাগিয়ে তুলতে পারবেন।

নিয়মশৃঙ্খলা মেনে নিয়ে নিজের নৈপুণ্য দেখানোর স্বাধীনতা ও আনন্দ উপভোগের সুযোগ শিক্ষাপরিবেশে কমই পাওয়া যায়। অবশ্য শিক্ষক যদি এই চারিত্রিক গুণগুলির প্রকাশের উপর শিক্ষণের সময় জোর দেন, তবেই এটি সম্ভব, অন্যথায় নয়।

(৪) **মানসিক ও প্রক্ষোভঘটিত সাম্য** (Mental and Emotional Balance) অর্থাৎ মনের ভাব ও আবেগগুলির প্রকাশক্ষেত্রে মাত্রাবোধ ও তাকে প্রয়োজনমত সংযত করার ক্ষমতা এই দলগতক্রীড়ার মাধ্যমে জাগিয়ে তোলা সম্ভব।

(৫) **ক্রীড়াসম্পর্কে জ্ঞান ও রসানুভূতি** জাগিয়ে তোলা ও বিনোদনে সুস্থ সম্ভোগ প্রবণতা গড়ে তোলা এর আর একটি অবদান।

শিক্ষণ পদ্ধতি :—বিশেষ ক্রীড়াসম্পর্কে ধারণা সৃষ্টির জন্য ক্রীড়ার একটি সম্পূর্ণ ছবি শিক্ষার্থীর সামনে তুলে ধরা আবশ্যক।

এরপর শিক্ষার্থীকে সেই খেলাটিতে যোগ দেয়ার সুযোগ দিতে হবে।

দক্ষতার অভাবে খেলা যথোচিত মানের না হওয়ায় শিক্ষার্থী বিশেষ বিশেষ দক্ষতার অনুশীলন ও উন্নয়নে আগ্রহী হবে। তখন তাকে "আংশিক পদ্ধতিতে" সহজ থেকে কঠিন পর্য্যায়ের দক্ষতাগুলি সঠিক অনুশীলনে নিয়োজিত করতে হবে। কিছুটা দক্ষতা আয়ত্ত হলে আবার "পূর্ণ পদ্ধতির" প্রয়োগ করে সম্পূর্ণ ক্রীড়াটি খেলতে সুযোগ দিতে হবে। এবং দক্ষতাগুলির প্রয়োগ ঠিকমত হচ্ছে কিনা সে বিষয়ে শিক্ষার্থীকে সমালোচনার মাধ্যমে সজাগ করতে হবে। তার ফলে দক্ষতাগুলির উপযুক্ত মান অর্জনের জন্য অনুশীলনে শিক্ষার্থী নিজেই আগ্রহবোধ করবে। এইভাবে বারবার আংশিক দক্ষতা ও সম্পূর্ণ ক্রীড়ায় তার প্রয়োগ প্রচেষ্টার মাধ্যমে শিক্ষার্থী উত্তরোত্তর শিখনে অগ্রসর হবে।

অবশ্য ক্রীড়াটি প্রথম পর্যায়ে এক একটি দক্ষতার উপর ছোট আকারের প্রস্তুতিমূলক ক্রীড়ার (Leadup game) মাধ্যমে ক্রমে ক্রমে উন্নীত করে সম্পূর্ণ ক্রীড়ায় উত্তরণ করাতে পারলে শিক্ষণ দ্রুত হতে পারে এবং আংশিক দক্ষতার অনুশীলনে একঘেয়েমি হবার সম্ভাবনাও কম থাকে।

খেলাটির মাধ্যমে আনুষঙ্গিক জ্ঞান ও চারিত্রিক বিকাশের সুযোগ দিতে চাইলে ক্রীড়াগুলি বিনোদনমূলক ভাবে এবং প্রতিযোগিতার মাধ্যমে মাঝে মাঝে সংগঠিত করলে সুফল পাওয়া যায়। অর্থাৎ একটি প্রদর্শনী ভলিবল খেলা পরিচালনা ও সংগঠন করার দায়িত্ব একটি শ্রেণীর উপর ন্যস্ত করা হলে অথবা আন্তঃ প্রাচীর ভলিবল প্রতিযোগিতার ব্যবস্থাটি ছাত্রদের দ্বারা পরিচালিত ও সংগঠিত করলে ঐ খেলার মাধ্যমে ছাত্রদের মানসিক ও চারিত্রিক উন্নয়ন অধিকতর হওয়ার সম্ভাবনা। কাজের প্রতি আগ্রহ দায়ীত্বজ্ঞান, সংগঠনীক্ষমতা এবং সেই সঙ্গে আনুষঙ্গিক বহুবিষয়ের অভিজ্ঞতা তাদের ভবিষ্যৎ জীবনের সহায়ক হ'তে পারে।

আত্মরক্ষামূলক কার্য্যক্রম :—লাঠিখেলা, জুজুৎস্থ, কুস্তি, বক্সিং ইত্যাদি পর্য্যায়ের কার্য্যাবলী :

ছাত্রদের ক্ষেত্রে এই ধরণের কার্য্যক্রমের একটি বিশেষ আকর্ষণ আছে। সংগ্রামের মনোভাব, এই ধরণের কাজের মধ্য দিয়ে নিজের ক্ষমতার মান বুঝতে ও বোঝাতে পারার স্থযোগ আছে, প্রতিদ্বন্দ্বীর সম্মুখীন হওয়া, সাহসের সঙ্গে বিরুদ্ধপক্ষের শক্তির মোকাবিলা করা, উত্তেজনা মূলক ক্রীড়া, এগুলির বিশেষ আকর্ষণ তরুণকে অনুপ্রাণিত করাই স্বাভাবিক। উপযুক্ত নিরাপত্তা ব্যবস্থা সহকারে এই কার্য্যক্রম পরিচালনা করলে শিক্ষার্থীর আগ্রহ ও দক্ষতার বৈচিত্র্য স্থষ্টি সহজেই করা যায়।

শিক্ষণের ক্ষেত্রে মনে রাখা দরকার খুব বেশীক্ষণ একটি বিষয়ের অনুশীলন ক্ষতি করতে পারে। স্থতরাং বিভিন্ন দলে শ্রেণী বিভক্ত করে বিভিন্ন কাজের সাময়িক অনুশীলন ও অনুশীলনের পরিবর্ত্তন প্রয়োজন। যেমন একদল জুডো ও অপরদল কুস্তি করবে অথবা ২০ মিনিট জুডো ও ২০ মিনিট লাঠির অনুশীলন চলবে। শিক্ষকের ব্যক্তিগত উপস্থিতি প্রত্যেক দলের কাজে বিশেষভাবে দরকার, কারণ অতিরিক্ত শক্তির ব্যবহার, শৃঙ্খলার ব্যতিক্রম, অনেকসময় ক্ষতিকারক হতে পারে।

শিক্ষার্থীকে প্রতিযোগিতার মনোভাবে বিশেষভাবে উত্তেজিত করা একান্তই অনুচিত।

শক্তি, ওজনে ও উচ্চতা অনুসারে জুড়ি নির্দিষ্ট করতে হবে।

অনুশীলনে আগ্রহ স্থষ্টির জন্য মাঝে মাঝে অভিপ্রদর্শনীর আয়োজন সংগঠন করা ভাল।

নিরাপত্তা ব্যবস্থাগুলির পূর্ণ স্থযোগ না নিয়ে এই বিভাগের কাজ পরিচালনা করা উচিত নয়। উপযুক্ত স্থান, গদী, আনুষঙ্গিক জিনিস নথকাটা বা আংটি খোলা ইত্যাদির ব্যবস্থা অবশ্যই করতে হবে।

আন্তঃপ্রাচীর প্রতিযোগিতা সংগঠন প্রণালী :

বিদ্যালয়ের অন্তবর্ত্তী ক্রীড়াক্রমের প্রতিযোগিতাগুলি সংগঠন ও অনুষ্ঠান মাধ্যমে অতি স্থন্দর অভিজ্ঞতা অর্জনের স্থযোগ শিক্ষার্থীদের দেওয়া যায়।

শারীর শিক্ষকের দায়িত্ব এই বিভাগে প্রধানত থাকে একথা মেনে নিয়ে ও বলতে হয় যে বিদ্যালয়ের অন্যান্য আগ্রহী শিক্ষকদের সহ-যোগিতা এই শিক্ষাকে উপযুক্ত ভাবে সংগঠন ও বিদ্যালয়ের যৌথ পরিচালনার একটি ছবি শিক্ষার্থীর সামনে তুলে ধরতে সাহায্য করে। সাধারণত এই কর্ম্মসূচী তিন ভাগে হয়ে থাকে।—

১) বিদ্যালয়ের বিভিন্ন গৃহ (House) অথবা বিভিন্ন দলের (Teams) মধ্যে প্রতিযোগিতা।

২) বিশেষ ক্রীড়ার প্রতিযোগিতা (Tournaments)

৩) স্বাধীনভাবে ইচ্ছা অনুসারে খেলাধূলায় যোগদানের ব্যবস্থা।

কোন কোন বিদ্যালয়ে একক বা দলগত সব ক্রীড়া প্রতিযোগিতাই বিভিন্ন গৃহ বা দলবিভাগে হয়ে থাকে। এবং প্রত্যেক প্রতিযোগিতায় বিজয়ী দল সংখ্যা অর্জন করার সুযোগ পায় এবং বৎসরের শেষে পুরস্কার বা বিজয়ীর সম্মান পেয়ে থাকে।

আবার কোন কোন বিদ্যালয়ে কয়েকটি ক্রীড়ার প্রতিযোগিতা হয়ে থাকে ভিন্ন ভিন্ন ভাবে বিজয়ীর সম্মান তারা পেয়ে থাকে। এই দুই পদ্ধতি মিলিতভাবে ব্যবহারে অধিক সুফল লাভের সম্ভাবনা।

এই ক্রীড়া প্রতিযোগিতাগুলি ঋতু অনুযায়ী অনুষ্ঠিত করালে ভাল হয়। খেলোয়াড় নির্ব্বাচন প্রশ্নটি আর একটি সমস্যা। মনে রাখতে হবে প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ একটি বিশেষ অভিজ্ঞতা; সুতরাং যতটা সম্ভব সেই অভিজ্ঞতার সুযোগ বিদ্যালয়ের সব শিক্ষার্থীকে যে ভাবে দিতে পারা যায় তারি সুযোগ করে দিতে হবে।

এই উদ্দেশ্যে সহজ ধরণের সংগঠিত ক্রীড়া (Low organised), উচ্চতর ক্রীড়ার সহজ রূপ (Lead up games) থেকে উচ্চতর সংগঠিত ক্রীড়া (Highly organised) এবং আত্মরক্ষামূলক ক্রীড়া (Defensive activity) নৃত্যজাতীয় ক্রীড়া, নিয়মানুগ ক্রীড়া (নানা ধরণের ড্রিল, কুচ্‌কাওয়াজ) এর সব ধরণের কার্য্যক্রমের আন্তঃপ্রাচীর প্রতিযোগিতার ব্যবস্থা সারা বৎসরে রাখতে হবে যাতে কোন না কোন ক্রীড়ায় বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীরা প্রায় সবাই অংশ নিতে পারে।

কার্যসূচী তৈরী হলে তার পরে আসে "সময় সমস্যা" অর্থাৎ কোন্ সময় বিদ্যালয়ে এই কার্যসূচী পরিচালিত হবে। শারীর শিক্ষণের জন্য অনুষ্ঠান নির্দ্দিষ্ট সময়ে হওয়া অসুবিধাজনক এই কারণে যে বিদ্যালয়ের ক্রীড়ার জন্য নির্দ্দিষ্ট বিশেষ শ্রেণী ছাড়া যোগদানের সুযোগ থাকে না। সুতরাং সপ্তাহের কোন বিশেষ দিনের শেষ ঘন্টা অথবা শনিবার দিনটি এই উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা যেতে পারে। এছাড়া ছুটীর পরে বিশেষ কোন দিন ১ ঘন্টা সময় নির্দ্দিষ্ট করাও হয়তো অসম্ভব নয়।

এর পরে আসে পুরস্কার সমস্যা। সংখ্যা অর্জন ব্যবস্থা এবং একটি বিশেষ সংখ্যা পর্য্যন্ত অর্জন করতে পারলে অতি সাধারণ পুরস্কার ক্ষতি-কারক নয়। কারণ আসল উদ্দেশ্য হবে ক্রীড়ায় যোগদানে আগ্রহ সৃষ্টি করা সেই কারণে যদি অতি সাধারণ পুরস্কার যার দাম বেশী নয় সেটি আগ্রহ অধিকতর সৃষ্টি করতে সক্ষম হয় তাহলে সে ব্যবস্থায় বাধা কোথায়। ১ম, ২য়, ও ৩য় দলের এবং যোগদানকারী দলের সংখ্যা বিদ্যালয় নিজেদের মধ্যেই ঠিক করে নিতে পারেন। এ বিষয়ে অন্য বিদ্যালয়ের সঙ্গে একরকম হতে হবে এমন কোন কথা নাই।

শারীর শিক্ষায় ক্রীড়া শিক্ষণ ও শ্রেণী নিয়ন্ত্রণে দলগত বিভাগ অত্যন্ত সুবিধাজনক। শ্রেণীর ছাত্র সংখ্যা—বয়স এবং বিশেষ খেলার প্রয়োজনীয় খেলোয়াড় সংখ্যার উপর নির্ভর করে সেই বিভাগ করা হয়ে থাকে।

সাধারণতঃ বৎসরের শুরুতে এইভাবে শ্রেণীকে বিভিন্ন দলে ভাগ করে নিলে প্রত্যহ শ্রেণী সংগঠনে অযথা সময় নষ্ট হয় না। বিশেষ করে এই বয়সের ছেলে মেয়েরা নেতৃত্ব দিতে এবং নির্দ্দিষ্ট কাজের দায়িত্ব নিয়ে কাজ করতে ভালবাসে। সুতরাং সে সুযোগ দলের নেতা হবার দায়িত্ব গ্রহণের মধ্য দিয়ে ও দলের অনুগামী হয়ে চলার শিক্ষাও অতি সহজে ও সুন্দরভাবে পেতে পারে। প্রত্যেক মাসে নেতা পরিবর্ত্তন করা যেতে পারে, অথবা এক খেলার শিক্ষণ শেষে নেতা বদল করা চলতে পারে।

দলের নেতার কয়েকটি অবশ্য পালনীয় কর্ত্তব্য থাকবে :—

১) খেলাটির নিয়ম জানা।

২) প্রত্যেকদিন শিক্ষণের পূর্ব্বে চিহ্ন, সরঞ্জাম প্রস্তুত রাখ।

৩) প্রত্যেক খেলোয়াড়কে তার নির্দ্দিষ্ট জায়গায় রাখা।

৪) প্রত্যেককে সমান অভ্যাস ও অনুশীলনের সুযোগ দেওয়া।

৫) যারা দুর্বল তাদের বেশী সুযোগ দেওয়া।

৬) প্রয়োজন হলে দলের হয়ে শিক্ষকের কাছে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা ইত্যাদি।

দলগত ক্রীড়া শিক্ষণের মধ্য দিয়ে শিক্ষার্থীর চারিত্রিক বিকাশ ঘটানোর যে প্রভূত সুযোগ আছে, সে কথাটি মনে রেখে ক্রীড়া সংগঠন করার সময় শিক্ষক ছাত্রদের অভিজ্ঞতার পরিধি যতটা সম্ভব বিস্তৃত করবেন। ক্রীড়াটি শেখা ছাড়াও সেটি সংগঠন ও পরিচালনার দায়িত্ব ছাত্রদের দেবেন ও তাদের প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতাকে উপযুক্তভাবে পরিচালনা করবেন যাতে ক্রীড়ায় অংশগ্রহণ ছাড়াও তার সংগঠন ও পরিচালনার মধ্য দিয়ে তাদের উৎসাহ দায়িত্বজ্ঞান, ও বিচার বিবেচনার বিকাশ ও বৃদ্ধি ঘটানো সম্ভব হয়।

দলগত সরল ক্রীড়ার (Low organised games) ক্রম তালিকা

ষষ্ঠ শ্রেণীর উপযোগী :—

১) বৃত্তে বল ছোঁড়া ও ধরার প্রতিযোগিতা—বল ছোঁড়ার বিভিন্ন কৌশল শিক্ষণ সম্ভব।

২) বিষাক্ত বল—একদল বৃত্তের ভিতরে থাকবে। এবং একদল বৃত্ত রচনা করবে। যারা বৃত্ত রচনা করবে তারা একটি বল দিয়ে ভিতরের খেলোয়াড়দের মারতে চেষ্টা করবে। প্রত্যেক স্পর্শে ১টি সংখ্যা অর্জিত হবে। সময় ধরে দুই দলে খেলা হবে।

৩) শিক্ষক ও বল—শিক্ষক বা নেতা বৃত্তের ভিতরে থাকবে। ছাত্র/ছাত্রী তাকে ঘিরে বৃত্তে দৌড়তে থাকবে। শিক্ষক/নেতা বল যাকে বল ছুঁড়ে দেবেন সে সেটি ধরে আবার ফিরিয়ে দেবে। যে পারবে সে একটি সংখ্যা অর্জন করবে।

৪) দৌড় ও নিক্ষেপ—বিভিন্ন সম সংখ্যকদলে বিভক্ত শ্রেণীতে নির্দিষ্ট

দৌড়ে গিয়ে বলটি পরবর্ত্তী জনকে নিক্ষেপ করে দলে পশ্চাতে চলে যাবে। যে দলের আগে শেষ হবে তারাই জিতবে।

৫) উদ্ধারকারীর দৌড়—বিভিন্ন সমসংখ্যকদল—১ম জন ২য় জনকে পিঠে নিয়ে সামনের দাগের পিছনে পৌঁছে দিয়ে ফিরে এসে ৩য় জনকে স্পর্শ করলে সে তৎক্ষণাৎ পরের জনকে পিঠে নিয়ে রওনা হবে। এই ভাবে যাদের দল আগে শেষ করতে পারবে তারাই জিতবে।

৬) রথের দৌড়—১ম জনের দুই হাত ২য় জন পিছন থেকে ধরে থাকবে ইত্যাদি। বাঁশী বাজলেই ১ম জোড়া দৌড়বে। ২য় জন ফিরে এসে ৩য় জন কে নিয়ে যাবে। ৩য় জন ৪র্থ জনকে। এইভাবে যে দলের শেষ জন আগে যেতে পারবে তারা জিতবে।

৭) দড়ি লাফাবার দৌড়—বিভিন্ন দলের খেলোয়াড়রা পরপর একটি খুঁটিকে দড়ি লাফিয়ে ঘুরে ফিরে এসে ২য় জনকে দেবে। এই ভাবে যাদের আগে শেষ হবে তারাই জয়লাভ করবে।

৮) আঁকাবাঁকা দৌড়—সম সংখ্যক দলের শেষ জন দলের প্রত্যেককে বাঁ এবং ডান দিক দিয়ে ঘুরে নিজের জায়গায় ফিরে আসবে। সব শেষে দলের নেতারা সবাই ঘুরে এসে খেলাটি শেষ করবে। যারা আগে করবে তারাই জিতবে।

৯) ঠেলাগাড়ীর দৌড়—বাঁশীবাজার সঙ্গে সঙ্গে ১ম জন দুই হাতে হাঁটবে ও ২য় জন দুই পা কোমরের দুইপাশে দুই হাত দিয়ে তুলে ধরে চলবে। যেদল আগে নির্দিষ্ট দূরত্ব রেখায় পৌঁছোতে পারবে তারাই জয়ী হবে।

১০) পা ফাঁক দৌড়—পা ফাঁক করে লাফিয়ে নিদিষ্ট দূরত্ব অতিক্রম করতে হবে।

১১) ব্যাঙ লাফান দৌড়—প্রত্যেক ফাইলে হাঁটু ধরে পিঠ নীচু করে দাঁড়াবে। দলের শেষ জন থেকে পরপর সবার পিঠের উপর দিয়ে হাতে ভর দিয়ে পা ফাঁক অবস্থায় লাফিয়ে লাফিয়ে পার হয়ে দৌড় শেষ করতে হবে।

১২) নির্দিষ্ট দূরত্ব দলের সবাইকে একপায়ে লাফিয়ে পর পর শেষ করতে হবে।

১৩) যাওয়া আসার দৌড়—বাঁশীর সঙ্গে সঙ্গে ১ম নম্বর খেলোয়াড় নির্দিষ্ট দূরত্বে দাঁড়িয়ে থাকা ২ নম্বরকে দৌড়ে গিয়ে স্পর্শ করবে—২ নম্বর দৌড়ে এসে ৩ নম্বরকে ইত্যাদি ভাবে যাদের দল আগে দৌড় শেষ করতে পারবে।

১৪) কাঠবিড়ালীর বাসা বদল—১ ও ২ সংখ্যা হাত ধরে ও ৩ সংখ্যা কাঠ বিড়ালী হয়ে ১ ও ২ এর বাসায় থাকবে, এভাবে একটি বৃত্ত তৈরী হবে। একজন অতিরিক্ত কাঠবিড়ালী বৃত্তের ভিতর দৌড়তে থাকবে। বাঁশী বাজলেই ১ ও ২ হাত খুলে দেবে এবং সব কাঠবিড়ালী বাসা বদল করবে। ঐ সুযোগে অতিরিক্ত কাঠবিড়ালীটি ও বাসায় ঢুকে পড়বে এবং অপর একজন অতিরিক্ত হয়ে ঘুরতে থাকবে।

১৫) ২য় বন্ধু ৩এ চোর—দুজন একের পেছনে অপর জন, বৃত্তের দিকে মুখ করে একটি বৃত্ত রচনা করবে। একজন চোর বাইরে ও তাকে তাড়া করবে আর একজন সে বৃত্তের ভিতরে থাকবে।

বাঁশী বাজার সঙ্গে সঙ্গে বাইরের জন চেষ্টা করবে প্রত্যেক জুড়ির সামনে দাঁড়াতে। যে জুড়ির সামনে দাঁড়াবে তার পিছনের জনকে তৎক্ষণাৎ নামাতে হবে, ধরা পড়লে সে উল্টে যে তাড়া করেছিলো তাঁকে তাড়া করবে। এই ভাবে খেলাটি শেষ না করা পর্য্যন্ত চলতে থাকবে।

১৬) খরগোষ ও কচ্ছপ—১টি বৃত্তে সম সংখ্যক দুইটি দল বিভাগ থাকবে। অর্ধবৃত্ত কচ্ছপদের অধিকারে ও অপর অর্ধ খরগোষের অধিকারে থাকবে। সংখ্যা ক্রমান্বয়ে হবে। বাঁশীর সংকেতে ১ম নম্বর কচ্ছপ একপায়ে লাফিয়ে বৃত্ত প্রদক্ষিণ করে নিজের জায়গায় ফিরে আসতে চেষ্টা করবে এবং ১ম নম্বর খরগোষ দুপায়ে দৌড়ে তাকে ছুঁয়ে ফেলার চেষ্টা করবে। যে সফল হবে তার দলের ১টি সংখ্যা লাভ হবে। এমনি ভাবে প্রতিজন সুযোগ পাবার পর দলের মোট সংখ্যা গণনা করে জয় পরাজয় নির্দিষ্ট হবে।

১৭) শিকারী ও খরগোষ—এটি একটি তাড়া করার খেলা (chasing)।

খরগোষ বাঁশীর সঙ্গে সঙ্গে মাঠের এক প্রান্তের ঘর ছেড়ে অপর প্রান্তে দৌড়বে, শিকারী তার হাতের ছোট রবার বা টেনিস বল ছুঁড়ে যাকে স্পর্শ করতে পারবে সে শিকারী হবে; এমনিভাবে খেলা চলবে।

শারীর সঞ্চালন নৈপুণ্য শিক্ষার সাধারণ পদ্ধতি বিশ্লেষণ

বিভিন্ন ক্রীড়া এবং তার অভিজ্ঞতা ঃ

শারীর সঞ্চালন নৈপুণ্য একটি বৃহৎ বিষয়। এক ধরণের শিক্ষাপদ্ধতির সাহায্যে এর বিভিন্ন বিভাগ ও বিষয়ে শিক্ষণ সম্ভব নয়। প্রথমতঃ এই ধরণের শিক্ষণীয় বিষয়কে প্রচলিত আটটি শ্রেণীতে ভাগ করা হয়েছে। যেমন (১) নিয়মানুগ কার্য্যাদি, (২) একক ক্রীড়া, (৩) দলগত ক্রীড়া, (৪) বিনোদনমূলক ক্রীড়া, (৫) আক্রমণাত্মক ও আত্মরক্ষামূলক ক্রীড়া, (৬) ছন্দঃমূলক ক্রীড়া, (৭) জাতীয়তাবোধক আদর্শ উন্মেষক কর্মপদ্ধতি, (৮) শিবির গঠন ও মুক্তাঙ্গন শিক্ষা।

এই আটটি শারীর শিক্ষা অন্তর্গত বিষয় বিভাগের মধ্যে বিভিন্ন বিষয়-গুলির শিক্ষণ পদ্ধতিও বিভিন্ন প্রকার হয়ে থাকে। বিশেষ বিভাগে প্রযোজ্য বিশেষ পদ্ধতিগুলির আলোচনার পূর্বে শারীর সঞ্চালন দক্ষতা শিক্ষার সাধারণ পদ্ধতির পর্য্যায় বা সোপানগুলি উল্লেখ করা হবে।

১। প্রথম পর্য্যায়ে শিক্ষণীয় বিষয়টি শিক্ষার্থীর সামনে তুলে ধরতে হবে অর্থাৎ উপস্থাপন। এই কাজে প্রথমে শিক্ষক স্বল্প কথায় শিক্ষণীয় বিষয়টির ব্যাখ্যা, ইতিহাস ও প্রয়োজনীয় জ্ঞান বিবৃত করবেন। কথায় সময় বেশী না দেওয়াই ভাল, বিশেষতঃ যেখানে শিক্ষার্থীরা ক্রীড়ার জন্য তৈরী হয়ে আছে। যদি বক্তব্য বড় হয়, তাহলে শিক্ষার্থীদের উপযুক্তভাবে বসিয়ে বক্তব্য বিবৃত করতে হবে অথবা অন্য কোন বিশেষ সময় ঐজন্য নির্দিষ্ট করতে হবে।

ব্যাখ্যার সঙ্গে চিত্রলেখ, ছবি ইত্যাদির প্রয়োগ বক্তব্যকে আকর্ষণীয় করে তোলে।

এই উপস্থাপনের সময় প্রদর্শনটি করতে হবে।

প্রদর্শনের স্থান, দৃষ্টিকোণ, ছাত্রের অবস্থিতি ও শ্রেণীবিন্যাস ইত্যাদি প্রদর্শনের (demonstration) সময় বিচার্য্য বিষয়। অর্থাৎ কি দেখাতে চাইছি, কোন স্থান থেকে দেখাচ্ছি, শিক্ষার্থীরা সকলে দেখতে পারছে কি না ইত্যাদি বিবেচনা করে প্রদর্শন সফল করতে হবে।

বক্তব্যের দ্বারা, প্রদর্শনের দ্বারা বিষয়টি শিক্ষার্থীর সামনে চিত্তাকর্ষকভাবে উপস্থাপন করা হয়ে গেলে শিক্ষার্থীকে অনুশীলন করতে দিতে হবে।

২। সুতরাং দক্ষতার অনুশীলন হল দ্বিতীয় পর্য্যায়। অনুশীলনের সময় শিক্ষার্থীর কৃত কাজটির বিশ্লেষণ, সংশোধন শিক্ষককে করতে হবে।

এ সময় মনে রাখতে হবে শিক্ষার্থীর নিজের ভুল নিজে বুঝতে পারলে সংশোধন দ্রুত হবে। সুতরাং শিক্ষক ঐ কৃত কাজটি বিশ্লেষণ করে দিতে পারা এবং ছাত্রকে আত্মসমীক্ষা প্রয়াসী করে তোলার উপরে দ্রুত নির্ভুল দক্ষতা আয়ত্তীকরণ অনেকাংশে নির্ভর করছে।

প্রত্যেক শিক্ষার্থীর অসুবিধা সহানুভূতির সঙ্গে অনুভব করা এবং তার উপযোগী মান আয়ত্ব করার সম্ভাবনা সৃষ্টি করা শিক্ষকের কর্ত্তব্য।

এই সঙ্গে দেখতে হবে শিক্ষার এই পর্য্যায়ে শিক্ষার্থী তার অনুশীলনে যথেষ্ট স্থান, সাহায্য উপকরণ ও যত বেশীবার সম্ভব প্রচেষ্টা করার সুযোগ পাচ্ছে কি না।

পাঠ পরিকল্পনায় এই অংশে সমগ্র সময়ের এক তৃতীয়াংশ ব্যয় করতেই হবে। প্রয়োজনবোধে অর্ধাংশও দেওয়া চলবে।

৩। মূল্যায়ণ:—দক্ষতার প্রয়োগ করে প্রতিযোগিতার আয়োজন করতে হবে। এই প্রতিযোগিতা একক, দ্বৈত বা দলগত হতে পারে। এই প্রতিযোগিতার মাধ্যমে শিক্ষার্থী এবং শিক্ষক বুঝতে পারবেন শিক্ষার্থী কতখানি দক্ষতার মান অর্জন করতে পেরেছে। যেখানে ত্রুটী, দুর্বলতা সেটুকু বুঝে নিয়ে আবার বিশেষ কৌশলগুলির আংশিক দক্ষতার পরিবর্ত্তন, পরিবর্জন, পরিমার্জন ও পরিবর্ধনের অভ্যাস চলতে থাকবে। এবং শরীর সঞ্চালনটির (skill) যতখানি দক্ষতার অগ্রসর হল তার মূল্যায়ণ পরিমাপ

করতে হবে। এইভাবে এই ধরণের শিক্ষার আয়ত্তীকরণ পদ্ধতি পরিচালনা করতে করতে শিক্ষার নির্দিষ্ট মান অর্জন করা সম্ভব।

এবার বিশেষ বিশেষ ধরণের বিষয়ে উপযুক্ত পদ্ধতি আলোচনা করা যাক।

শারীর সঞ্চালন নৈপুণ্য শিক্ষাদানের উদ্দেশ্য ও শিক্ষণ পরিচালনা পদ্ধতির গোড়ার কথা

শারীর শিক্ষা অভিজ্ঞতা সংগঠন ও পরিচালনার সময় সেই শিক্ষণ শিক্ষার্থীর সার্বিক শিক্ষার সহায়ক ও শিক্ষার লক্ষ্যের পরিপূরক হচ্ছে কিনা একথা শিক্ষককে মনে রেখে তার পদ্ধতির প্রয়োগ করতে হবে। শিক্ষার্থীর বিশেষ ব্যক্তিত্ব বিকাশে ও উন্নয়নে শিক্ষণীয় বিষয়বস্তু ও পদ্ধতির প্রয়োগ যথাযথ হচ্ছে কি না এর বিশ্লেষণও যাচাই করা শিক্ষকের অবশ্য কর্ত্তব্য।

শারীর সঞ্চালন দক্ষতা আয়ত্বের সঙ্গে সঙ্গে শিক্ষার্থীর আনুসঙ্গিক জ্ঞান, চিন্তা ও বোধশক্তির বিকাশ চাই। বিশেষ দক্ষতা কেন, কোথায় এবং কিভাবে প্রকাশ করতে হয় সেই জ্ঞান ও বোধের অভাবে কেবল মাত্র বিশেষ কৌশল ও দক্ষতা আয়ত্তীকরণ ব্যক্তিত্ব বিকাশে একপেশে ও আংশিক রূপ নিয়ে থাকে ; শিক্ষার সার্বিক আদর্শ পুরোপুরি সার্থক হয় না। সুতরাং তিনধরণের উদ্দেশ্য মনে রেখে শিক্ষাদানে অগ্রসর হবেন।

১) তার প্রথম উদ্দেশ্য হবে যে বিশেষ বিষয়ে নৈপুণ্য আয়ত্তের জন্য শিক্ষার্থীর অভিজ্ঞতা পরিচালনা করবেন সেটি লক্ষ্য রূপে নির্দিষ্ট করা।

২) দ্বিতীয়তঃ ঐ বিষয়ে শিক্ষণের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর যে বিশেষ জ্ঞান ও বোধশক্তির বিকাশে সহায়তা করবেন সে'টির বিচার। বিবেচনা ও স্থিরিকরণ।

৩) শিক্ষণের মাধ্যমে বিশেষ ধরণের মানসিকতা ও রসবোধের উন্মেব তাঁর তৃতীয় লক্ষ্য হওয়া চাই! শিক্ষা অভিজ্ঞতার রসানুভূতির প্রয়োগ ও পদ্ধতি এই তিনটি উদ্দেশ্যকে আশ্রয় করে রূপ নেবে। শিক্ষণ পরিকল্পনা, শিক্ষা পরিচালনা, বিষয় বস্তু নির্ব্বাচন, পদ্ধতির প্রয়োগ কৌশল

প্রভৃতি এই তিনটি উদ্দেশ্য সিদ্ধির সহায়ক কিনা তার উপর ভিত্তি করে শিক্ষণের মান নির্দিষ্ট হবে।

শিক্ষক শিক্ষাপরিকল্পনা পত্র প্রস্তুত করবার সময় এই উদ্দেশ্যগুলির বিষয় চিন্তা, বিবেচনা ও উল্লেখ অবশ্যই করবেন।

শারীর সঞ্চালন নৈপুণ্য শিক্ষণের একটি গোড়ার বিশেষ রূপ আছে। কতগুলি বিশেষ পর্যায়ের মাধ্যমে শিক্ষণ পদ্ধতি রূপায়িত হয়ে থাকে। শিক্ষককে শিক্ষাদানের সময় শিক্ষণের ভিত্তিস্বরূপ সেই শিক্ষা পরিচালনা পদ্ধতির বিভিন্ন পর্যায়গুলি স্মরণ রাখতে হবে।

১) শারীর সঞ্চালন নৈপুণ্য অর্জনে, বিশেষ শিক্ষণীয় বিষয়টি সম্বন্ধে শিক্ষার্থীর ধারণা গঠনকারী অভিজ্ঞতার আয়োজন করতে হবে।

যে বিশেষ দক্ষতাটি বা দক্ষতা সমূহের আয়ত্তীকরণ প্রয়োজন তার একটি সুস্পষ্টচিত্র শিক্ষার্থীর সামনে তুলে ধরা প্রয়োজন। এই ধারণা সৃষ্টির উদ্দেশ্যে শিক্ষণীয় বিষয়টির প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা নানা ভাবে আকর্ষণীয় করে তুলে ধরার ক্ষমতার উপর নির্ভর করে শিক্ষকের যোগ্যতা। প্রয়োজনবোধে এই উদ্দেশ্য বিশেষ ধরণের বই পড়ায় আগ্রহ সৃষ্টি করা, উপযুক্ত ব্যক্তির দ্বারা অভিপ্রদর্শনের ব্যবস্থা করা, বিশেষ প্রদর্শনীতে শিক্ষার্থীকে উপস্থিত করা অথবা ছবি, মডেল, চার্ট, রেকর্ড, ছায়াছবি (ফিল্ম) প্রভৃতির সাহায্যে আদর্শ আকারে বিষয়টি ছাত্রের সম্মুখে তুলে ধরতে পারেন। বিশেষ দক্ষতাটির একটি সম্পূর্ণ ধারণা ও উৎসাহ সৃষ্টির জন্য এগুলির সাহায্য আবশ্যক। বিশেষ বই, দলগত আলোচনা, বিবরণী সংরক্ষণ ইত্যাদি তথ্যসম্বলিত ধারণাগঠনকারী অভিজ্ঞতা শিক্ষণের প্রাথমিক পর্য্যায়ে বিশেষ প্রয়োজন।

২। শিক্ষণের দ্বিতীয় পর্য্যায়ে শিক্ষার্থীকে অনুশীলনে নিয়োজিত করতে হবে। শিক্ষণের ক্ষেত্রে এই অনুশীলন বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ স্থান অধিকার করে আছে। শারীর সঞ্চালনে যে দক্ষতা অর্জন শিক্ষার্থীর কাম্য সেটি কেবল বুঝতে পারলেই চলবে না। অথবা সে সম্বন্ধে কেবল ধারণা গ্রহণ করলেই শিক্ষণ সম্পূর্ণ হবে না। এবার শিক্ষার্থীকে স্নায়ুপেশীর ঘনিষ্ঠ সংযোগে নিজস্ব আকারে অঙ্গসঞ্চালনের মাধ্যমে তাকে রূপ দিতে হবে। যেমন একটি

নমুনা ধরা যাক—'বর্শা (Javelin) নিক্ষেপ'। বিশেষ প্রদর্শনীতে আদর্শ বর্শা নিক্ষেপ নিদর্শন দেখান হল। শিক্ষার্থীকে ঐ নৈপুণ্যের আনুসঙ্গিক প্রাথমিক দক্ষতার বিশ্লেষণ করা ও নিদর্শন দেখান হল। এই বিশেষ বিষয়টির ইতিহাস ও বর্ত্তমানে তার আন্তর্জাতিক ও জাতীয় মান, খেলোয়াড় পরিচিতি প্রভৃতির আলোচনা ও এই বিষয়ে বিভিন্ন ধারণা গঠনকারী অভিজ্ঞতা ও জ্ঞান অর্জনের ব্যবস্থা করা হল। কিন্তু যতক্ষণ পর্য্যন্ত শিক্ষার্থী ঐ উপযুক্ত মানের দক্ষতা আয়ত্ত করে নিজের অঙ্গসঞ্চালন মাধ্যমে অর্থাৎ নিজে বর্শা নিক্ষেপের নৈপুণ্য প্রকাশ করতে না পারছে, ততক্ষণ তার শিখন অসম্পূর্ণ, অসার্থক। তার নিজস্ব গতিবেগে, নিজস্ব বিশেষ কৌশলে, বিশেষ কৌশলে, বিশেষ শক্তিতে, বিশেষ দম ও ক্ষিপ্রতায় যতক্ষণ পর্য্যন্ত না সে ঐ বর্শা নিক্ষেপ নৈপুণ্য আয়ত্ত করতে পারছে ততক্ষণ তার শিখন অসম্পূর্ণ।

শিক্ষার্থীর শরীরের গঠন, পেশীশক্তি ও কৌশল আয়ত্তের উপযুক্ত মান অনুযায়ী তার সর্বোৎকৃষ্ট নৈপুণ্য অর্জন করতে হলে যথেষ্ট পরিমাণে অনুশীলন করালেই শিক্ষকের কর্ত্তব্য শেষ হবে না—শিক্ষণ দ্রুত ও সার্থক হবে না। এর পরেই তৃতীয় পর্য্যায়ের অভিজ্ঞতা নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা হবে। শিখনকে উচ্চতর মানে উন্নীতকরণ এবং এই উদ্দেশ্যে শিক্ষকের প্রধান কর্ত্তব্য, অনুশীলনের সময় বিশেষ ক্রিয়াটির বিশ্লেষণ, শিক্ষার্থীকৃত অঙ্গসঞ্চালনের বিশ্লেষণ ও সংশোধন।

বিশ্লেষণ ক্রিয়াটির উদ্দেশ্য হবে যাতে শিক্ষার্থী তার ত্রুটি সম্বন্ধে সচেতন হয়। এই চেতনা তখনই সম্ভব যখন শিক্ষার্থী দক্ষতাটির একটি পরিচয় পেয়েছে এবং যখন তার নিজের ক্রিয়ার সঙ্গে তুলনা-বোধ ও বিচার বোধ জাগ্রত হয়েছে। অন্যথায় শিক্ষক নির্দেশে সংশোধন দ্বারা শিক্ষার্থীর শিক্ষণ স্বতঃস্ফূর্ত ও স্থায়ী হয় না। সুতরাং সম্পূর্ণ ক্রিয়াটির বিশ্লেষণ, ছাত্রকৃত ক্রিয়ার বিশ্লেষণ ও উন্নততর অনুশীলন দ্বারা ত্রুটিশূন্য দক্ষতা অর্জনে শিক্ষার্থীকে উদ্বুদ্ধ করা শিক্ষকের কর্তব্য।

বিশ্লেষণ ক্রিয়ায় শিক্ষক ক্রমাগত শিক্ষার্থীর ত্রুটির উল্লেখ করলে ছাত্র অনেক সময় অধৈর্য্য ও বিরক্তি বোধ করতে পারে। যতক্ষণ শিক্ষার্থী তার নিজের ত্রুটি সম্পর্কে সজাগ না হচ্ছে ততক্ষণ তার ক্রিয়ার সংশোধন হওয়া

সম্ভব নয়। সুতরাং ছাত্রকে নিজের কাজের বিশ্লেষণে উৎসাহী করতে হবে। অনেক সময় শিক্ষার্থীদের জুড়ী হিসাবে বা দল হিসাবে পরস্পরের কাজের বিশ্লেষণ ও বিচার করানো যেতে পারে। এই পদ্ধতিতে শিক্ষার্থীর বিচার বিশ্লেষণ ক্ষমতার বিকাশ এবং ত্রুটিশূন্য দক্ষতার সম্বন্ধে একটি সুষ্ঠু ধারণা গড়ে উঠা সম্ভব হয়।

দক্ষতা ত্রুটিশূন্য ও উচ্চমানের হতে হলে এবং দীর্ঘস্থায়ীভাবে ক্ষমতাটি আয়ত্ত করতে হলে এই অনুশীলনে যাতে উপযুক্ত সময় ও পরিশ্রম নিয়োজিত হয় সেটির দিকে শিক্ষককে দৃষ্টি দিতে হবে। শিক্ষার্থী যাতে সঠিক অনুশীলনে উৎসাহিত হতে পারে, লক্ষ্যের সম্বন্ধে একটি সুনির্দিষ্টমানের ধারণা তৈরী হতে থাকে, এবং আয়ত্তীভূত দক্ষতার উত্তরোত্তর উন্নতির পরিমাপ করতে পারে সে বিষয়ে শিক্ষক উপযুক্ত ব্যবস্থা অবলম্বন করবেন। করলে শিক্ষক নিশ্চয় শিক্ষণের সার্থকতা লাভ করবেন। যে শিক্ষক উচ্চমানের খেলার সঙ্গে উচুমনের খেলার শিক্ষণের দিকে দৃষ্টি রাখবেন, খেলায় হারজিতের সঙ্গে ভাল খেলোয়াড়ী মনোভাবের প্রকাশে অধিক তৎপর হবেন, প্রতিযোগিতায় নিজের দলের পরাজয়ের চাইতে প্রতিযোগীর গুণপনার প্রকৃত রসগ্রহণে শিক্ষার্থীকে উৎসাহিত করতে পারবেন, ততই তাঁর শিক্ষণ পদ্ধতির পক্ষে উপযুক্ত মানের মানসিকতা সৃষ্টি লক্ষ্য ও আদর্শে উত্তরণ সম্ভব হবে।

একক ক্রীড়া:

এই বিভাগের অন্তর্গত বিষয়গুলি হচ্ছে জিমনাষ্টিকস্, সাঁতার ইত্যাদি।

মূল্য বা উপকারিতা: এগুলির শিক্ষণের ফলে উচ্চ বিদ্যালয়ের ও মহাবিদ্যালয়ের ছাত্রদের এককভাবে শক্তি, কৌশল, ক্ষিপ্রতা প্রভৃতি শারীরিক গুণগুলির বিকাশ, উন্নয়ন হয়। এসব কাজে কৃতিত্ব অর্জনের দ্বারা ছাত্রের আত্মবিশ্বাস, আনন্দ ও প্রশংসার কারণ হয়। পরবর্তী বয়স্ক জীবনেও এর গুণগত পরিণতি এবং প্রয়োগের সম্ভাবনা থেকে যায়।

সংগঠন : বিদ্যালয়ে উপযুক্ত সংখ্যায় উপকরণের অভাব ও শিক্ষণের সুযোগ সুবিধা কম থাকায় এই বিষয়গুলি শিক্ষা দেবার সময় ছাত্রদের বিভিন্ন দলে ভাগ করে বিষয়গুলির দক্ষতা কৌশল শিক্ষাদান ভাল। এর ফলে অল্প সংখ্যক উপকরণ থাকলেও ক্রমান্বয়ে সবাই শিক্ষণের সুযোগ পাবে।

অথবা বিশেষ একটি বিষয়ে শিক্ষার জন্য অধিক সংখ্যক ছাত্রকে একত্রিত করে একটি বৃহৎ দল হিসাবে শিক্ষণ সম্ভব।

এই বিষয়ে শিক্ষণ ব্যবস্থা 'সম্পূর্ণ পদ্ধতি'র প্রয়োগ অধিক ফলপ্রদ হয়ে থাকে।

প্রদর্শন ও সংশোধনের উপর জোর দিয়ে শ্রেণীকে গোড়ায় বিভক্তি-করণ সংশোধনে সাহায্য করবে, উৎসাহিত করবে।

প্রত্যেকের একক রেকর্ড উত্তরোত্তর ভাঙ্গার চেষ্টা শিক্ষণে সাহায্য করে।

একক ক্রীড়ার মধ্যে ডিগবাজী জাতীয় ক্রিয়াগুলি জিমন্যাষ্টিকৃসের অন্তর্গত। এগুলি শিক্ষায় একজাতীয় বা গোষ্ঠী সম্পর্কিত ক্রিয়াগুলির সহজ থেকে কঠিন পর্য্যন্ত তালিকা প্রণয়ণ ও সেগুলির শিক্ষণের পদ্ধতিতে উপযুক্ত প্রদর্শনের ব্যবস্থা থাকা চাই। যে শিক্ষকের কোন বিষয়ে পারঙ্গমতার অভাব আছে তিনি উপযুক্ত প্রদর্শনকারীর দ্বারা প্রদর্শন করাবেন। অনেক সময় সক্ষম দুই একটি ছাত্রদ্বারাও প্রদর্শন চলতে পারে। ব্যাখ্যার দ্বারা একক ক্রিয়া শিক্ষণ কঠিন, ফিল্মশো, প্রদর্শনী, ছবির সাহায্য নিতে হবে।

বিশেষ মানসিকতা ও রসজ্ঞান স্থষ্টির উপযোগী শিক্ষণ পদ্ধতি

যে কোন প্রক্ষোভঘটিত মনোভাবের সার্বীকরণ generalisation -কেই বিশেষ মানসিকতা বা প্রতিন্যাস (attitude) বলা যায়।

এই মানসিকতা বা প্রতিন্যাস সদর্থক অথবা নঞর্থক হতে পারে। তীব্রতা এবং গভীরতার মাত্রা আবার নানা রকমের হতে পারে। শিক্ষণের ক্ষেত্রে এই মানসিকতার গুরুত্ব বিশেষ তাৎপর্য্য সূচক। আগ্রহ ও প্রস্তুতির দ্বারা শিক্ষণের অগ্রগতির চরিত্র নির্ণীত হয়। পতনজনিত আঘাত সম্পর্কে গুরুতর ভীতি বা জলে ডোবা সম্পর্কে একটি ভীতি-জনক অভিজ্ঞতার ফলস্বরূপ মানসিকতা থেকে লম্ফন বিষয়ে শিক্ষণের অগ্রগতি বাধাপ্রাপ্ত হতে পারে, শিক্ষণের স্বাভাবিক গতি ব্যাহত হতে পারে। আবার দলের নেতৃত্ব বজায় রাখার স্পৃহা কোন ক্ষেত্রে একটি বিশেষ ক্রীড়ায় অগ্রগতির সহায়ক হয়ে উঠতে পারে।

সাধারণতঃ পাঁচ উপায়ে এই প্রতিন্যাস সৃষ্ট হতে পারে :—

(১) বহুদিন ধরে একটি বিশেষ ক্রিয়ায় অভ্যস্ত হলে সে বিষয়ে প্রতিন্যাস জন্মাতে পারে। যেমন ছোট বেলা থেকে সঙ্গীতের সহিত প্রাথমিক সম্পর্ক ও অভ্যাসের সাহায্যে সঙ্গীত প্রীতি, খেলাধূলার বাতা-বরণে বহুদিন থাকায় খেলার প্রতি ঝোঁকের সৃষ্টি হতে পারে, আবার বিপরীতভাবে সঙ্গীত বর্জিত, ক্রীড়া বর্জিত আবহাওয়ায় মানুষ হওয়ায় ঐগুলির প্রতি বিরূপ মনোভাব সৃষ্টি হতে পারে।

(২) বহুবৎসর বা দীর্ঘ সময় ধরে কয়েকটী বিশেষ ধরণের কার্য্য-ক্রম অনুসরণ করার ফলে বিশেষ মানসিকতার সৃষ্টি হয়ে থাকে।

(৩) গভীর আনন্দ অথবা গভীর বেদনাদায়ক অভিজ্ঞতার মাধ্যমে বিশেষ মানসিকতা সৃষ্টি হয়।

আকস্মিকভাবে দৌড়ের প্রতিযোগিতায় পুরস্কার প্রাপ্ত, বিতর্কসভায় পুরস্কৃত হওয়া যেমন ঐ বিষয়ে সদর্থক মানসিকতা সৃষ্টি করতে পারে তেমনি উচ্চলম্ফনে দুর্ঘটনা প্রত্যক্ষ করার মত অভিজ্ঞতা নেতিবাচক মানসিকতার জন্য দায়ী হতে পারে।

(৪) বিশেষ ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানের অনুকরণে বা অনুসরণে বিশেষ ধরণের মানসিকতা সৃষ্টি হতে পারে। বিখ্যাত সাঁতারু বা ক্রীকেট খেলোয়াড়ের পুত্রের ঐ ক্রীড়ার প্রতি আগ্রহের মনোভাব বা ব্রতচারী

প্রতিষ্ঠানে যুক্ত থাকায় লোক-নৃত্য ও লোক-সঙ্গীতের প্রতি আকর্ষণবোধ স্বাভাবিক।

(৫) অনুষঙ্গমূলকভাবে বিশেষ মানসিকতা তৈরী হ'তে পারে। স্বামী বিবেকানন্দের গৈরিকবসনধারী মূর্তির প্রভাবে ভক্তিবোধ একজন

সংশোধন বিশেষ প্রয়োজনে বিভিন্ন কায়দায় ভিন্নস্তরে পরিচালনা করা অনেক সময় হয়ে থাকে। শিখনের নির্দিষ্টমান শিক্ষার্থী যতক্ষণ অবধি

এই মানসিকতা বা প্রতিন্যাস সদর্থক অথবা নঞর্থক হতে পারে। তীব্রতা এবং গভীরতার মাত্রা আবার নানা রকমের হতে পারে। শিক্ষণের ক্ষেত্রে এই মানসিকতার গুরুত্ব বিশেষ তাৎপর্য্য সূচক। আগ্রহ ও প্রস্তুতির দ্বারা শিক্ষণের অগ্রগতির চরিত্র নির্ণীত হয়। পতনজনিত আঘাত সম্পর্কে গুর
জনক অভিজ্ঞতার
অগ্রগতি বাধাপ্রাপ্ত
পারে। আবার দে
বিশেষ ক্রীড়ায় অগ্র

সাধারণতঃ প

(১) বহুদিন
প্রতিন্যাস জন্মাতে
প্রাথমিক সম্পর্ক ও
বরণে বহুদিন থাকা
বিপরীতভাবে সঙ্গীত
ঐগুলির প্রতি বিরূপ

(২) বহুবৎস
ক্রম অনুসরণ করা

(৩) গভীর
বিশেষ মানসিকতা

আকস্মিকভা
পুরস্কৃত হওয়া যেম
তেমনি উচ্চলম্ফনে
মানসিকতার জন্য

(৪) বিশেষ
ধরণের মানসিকতা
খেলোয়াড়ের পুত্রের ঐ ক্রীড়ার প্রতি আগ্রহের মনোভাব বা ব্রতচারী

প্রতিষ্ঠানে যুক্ত থাকায় লোক-নৃত্য ও লোক-সঙ্গীতের প্রতি আকর্ষণবোধ স্বাভাবিক।

(৫) অনুষঙ্গমূলকভাবে বিশেষ মানসিকতা তৈরী হ'তে পারে। স্বামী বিবেকানন্দের গৈরিকবসনধারী মূর্তির প্রভাবে ভক্তিবোধ, একজন বড় ক্রিকেট খেলোয়াড়কে ভাল লাগে বলে ক্রিকেট সাহিত্যের প্রতি অনুরাগ ও ঔৎসুক্য বোধের সৃষ্টি এমনিভাবে হতে পারে।

আবার এর বিপরীত—সাঁতার সম্পর্কে ভীতি থেকে নৌকা-ভ্রমণে আপত্তির মনোভাবও অস্বাভাবিক নয়।

মানসিকতা সৃষ্টি ব্যক্তিগত ব্যাপার। একই অভিজ্ঞতা দুই ব্যক্তির নিকট দুই ধরণের মানসিকতা সৃষ্টির কারণ হতে পারে। এই সব গুরুত্ব ও জটিলতা মনে রেখেই শিক্ষককে জানতে হবে যে মানসিকতা সৃষ্টি জন্মগত নয়, এটি শিক্ষার দ্বারা অর্জন ও পরিবর্তন সাপেক্ষ। সুতরাং শিক্ষণের ক্ষেত্রে আকাঙ্ক্ষিত গুণগুলির মানসিকতা যেমন খেলোয়াড়-সুলভ মনোভাব, উদার মনোভাব, গণতন্ত্রী মনোভাব, সহযোগিতামূলক মনোভাব প্রভৃতির মানসিকতা সৃষ্টির আদর্শ লক্ষ্য রেখে শিক্ষা অভিজ্ঞতা পরিচালনা।

সুতরাং এই অনুশীলনস্তরে অনুশীলনের বিশ্লেষণ, সংশোধন ও নির্দেশ এই কয়টি প্রক্রিয়া ভিত্তিস্বরূপ।

প্রাথমিকস্তরে শিক্ষার্থীর ধারণা সংগঠনকারী অভিজ্ঞতার প্রয়োজন অনুশীলন, দ্বারা অভিজ্ঞতা আয়ত্তীকরণ প্রক্রিয়া পরিচালনা, দক্ষতার বিশ্লেষণ ও সংশোধন দ্বারা উত্তরোত্তর উন্নতমান অর্জনে শিক্ষার্থীকে সহায়তা করা এই প্রক্রিয়াগুলির মাধ্যমে শিক্ষকের অভীষ্ট ফললাভ সম্ভব ও শিক্ষণ সার্থকরূপ গ্রহণ করে থাকে। বিভিন্ন শিক্ষকের উল্লেখিত স্তর-বিন্যাসে বৈচিত্র্য থাকা স্বাভাবিক। কখনও প্রয়োজন বোধে ধারণা সৃষ্টি-কারী অভিজ্ঞতার অর্থাৎ ব্যাখ্যা ও প্রদর্শন নানাভাবে বার বার শিক্ষণের ভিন্নস্তরে উপস্থিত করা হতে পারে। আবার অনুশীলনের বিশ্লেষণ ও সংশোধন বিশেষ প্রয়োজনে বিভিন্ন কায়দায় ভিন্নস্তরে পরিচালনা করা অনেক সময় হয়ে থাকে। শিখনের নির্দিষ্টমান শিক্ষার্থী যতক্ষণ অবধি

না উপযুক্তভাবে অর্জন করছে ততক্ষণ শিক্ষণ প্রক্রিয়াকে উপযুক্তভাবে পরিচালনার দায়িত্ব শিক্ষকের। এবং সেই উদ্দেশ্যে ধারণা সৃষ্টিকারী অভিজ্ঞতার আয়োজন, দক্ষতার অনুশীলন ও অনুশীলনের বিশ্লেষণ ও সংশোধন ক্রমান্বয়ে করে চলতে হবে যতক্ষণ না মূল্যায়ণের দ্বারা নির্দিষ্ট মানে উত্তরণ শিক্ষার্থীর পক্ষে সম্ভব হচ্ছে।

শিক্ষায় তথ্য ও জ্ঞানের বিকাশকারী অভিজ্ঞতার পরিচালনা পদ্ধতি :

একটি ক্রীড়ার সম্বন্ধে ইতিহাস, নিয়মকানুন, মাপজোক, কৌশল ইত্যাদির যে শিক্ষা তাকে বিশেষ তথ্য-অর্জন বলবো, আর সেই তথ্যের তাৎপর্য্য বোঝবার যে ক্ষমতা তাকে জ্ঞানের বিকাশ বলবো।

ক্রীড়ার নিয়মগুলির মুখস্থ করে উত্তর দেবার ক্ষমতা আর একটি ক্রীড়া অনুষ্ঠানে নিয়মগুলির যথাযথ প্রয়োগ হচ্ছে কি না সেটি বুঝতে পারার ক্ষমতার মধ্যে একটি গুরুতর পার্থক্য রয়েছে।

শারীর শিক্ষণ তখনই সার্থক হবে যখন শিক্ষণের মাধ্যমে তথ্য এবং জ্ঞানের উন্নতি সমভাবে হবে। এবং এই উদ্দেশ্যে বাস্তব অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শিক্ষণ একান্ত প্রয়োজন শিক্ষার সর্বস্তরে। সৌভাগ্য বশতঃ শারীর শিক্ষায় এই ধরণের বাস্তব অভিজ্ঞতার সংগঠন সর্ব্বত্রই সম্ভব, এবং বলা যায় বাস্তব অভিজ্ঞতা ব্যতীত শারীর শিক্ষার কোন শিক্ষণ সম্ভবই নয়। শিক্ষণে এই উদ্দেশ্যের সহায়ক কতগুলি পর্য্যায়, প্রয়োগ-পদ্ধতিতে বর্ত্তমান।

প্রথম পর্য্যায়ে বিষয়টি সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা বাস্তব অভিজ্ঞতা এবং সঠিকভাবে সাড়া দেবার প্রাথমিক সুযোগে শিক্ষার্থীকে দিতে হবে।

অনেক সময় শারীর শিক্ষক মনে করে থাকেন যে খেলায় যোগ দিতে দিতে আনুষঙ্গিক মানসিক জ্ঞানও শিক্ষার্থীর আয়ত্তে আসবে। কিছু পরিমাণ জ্ঞান কাজে প্রত্যক্ষভাবে যোগদানের মাধ্যমে আয়ত্ত করা যায় একথা সত্য সন্দেহ নাই, কিন্তু যে পরিমাণ জ্ঞান ও তথ্য সরবরাহ করা শিক্ষকের লক্ষ্য, শিক্ষার্থী সেই নির্দিষ্ট মানের যোগ্যতা

অর্জন করতে সক্ষম হয়েছে কিনা স্বাভাবিক ভাবে সেটিই শিক্ষণ-সমস্যা। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই এই জ্ঞান আংশিক, অসম্পূর্ণ এবং অস্পষ্ট হয়ে থাকে। বিশেষ প্রয়োজনীয় তথ্য ও জ্ঞান শিক্ষার্থী সুস্পষ্টভাবে অর্জন করেছে কিনা এটি জানতে হলে শিক্ষা পরিকল্পনা অনুযায়ী শিক্ষণকে অগ্রসর হতে হবে। যে বিষয়ের তথ্য ও জ্ঞানের শিক্ষণ পরিচালিত হবে সেই বিষয়টিতে শিক্ষার্থীকে তখন প্রত্যক্ষ ভাবে জড়িত থাকতে হবে। অর্থাৎ তার বাস্তব অভিজ্ঞতা, জ্ঞান ও তথ্যের শিক্ষণ শিক্ষা পরিচালনার সময় উপস্থিত থাকতে হবে। যেমন বাস্কেট বল সম্পর্কে তথ্য ও জ্ঞান তখনই দিলে কার্য্যকর হবে যখন শ্রেণীতে ঐ ক্রীড়ার শিক্ষণ চলছে।

প্রতিদিনের ক্রীড়া সংগঠনে যে সব নূতন নিয়মের প্রয়োগ হয়ে থাকে সেগুলি ক্রীড়াশেষে আলোচনা বা প্রশ্নোত্তরে বিতর্কিত হলে তথ্য ও জ্ঞানের শিক্ষক দ্রুত ও সুস্পষ্ট আকারে রূপ নিয়ে থাকে।

বিশেষ পদ্ধতি

বিশেষ পদ্ধতি ঃ

সাধারণভাবে শিক্ষাপদ্ধতির বৈশিষ্ট্য, কৌশল ও নীতি শারীর শিক্ষার প্রত্যেকটি বিষয় শিক্ষা পরিচালনা ও সংগঠনে প্রয়োগ করা হবে। তথাপি দেখা যায় প্রত্যেকটি বিষয়ে শিক্ষাদানকালে বিশেষ শিক্ষণ সমস্যা পদ্ধতি প্রয়োগের সময় সুস্পষ্ট হয়ে উঠে। সার্থক শিক্ষণ তখনই সম্ভব হবে যখন শিক্ষক প্রত্যেকটি বিষয়ের বৈশিষ্ট্যের কথা মনে রেখে পদ্ধতি প্রয়োগের নীতিগুলির সামান্য পরিবর্ত্তন ও বৈচিত্র্যের সমন্বয়ে শিক্ষণকে উপযুক্তভাবে সংগঠিত করতে পারবেন।

সাঁতার শিক্ষণ পদ্ধতি

সন্তরণ যদিও একক ক্রীড়া বিভাগের অন্তর্গত তবুও এর শিক্ষণ পদ্ধতি কিছু বৈশিষ্ট্যের দাবী রাখে বলে তার বিশেষ বিশ্লেষণ প্রয়োজন।

সাঁতার শিক্ষা প্রকৃত পক্ষে বিদ্যালয়ের প্রাথমিক স্তরে প্রচলিত করা সব চাইতে ভাল। পরবর্তী স্তরে এই শিক্ষা পরিচালনা করতে হলে শিক্ষার্থীদের পারঙ্গমতা এবং যোগ্যতা অনুযায়ী দলে বিভক্তিকরণ দরকার।

শিক্ষার প্রাথমিক পর্য্যায়ে শিক্ষার্থীকে জলের প্রকৃতির সঙ্গে পরিচিত করে নিতে হবে।

জলের ধর্ম, জলে ডুবে থাকার অনুভূতি জলের আনুষঙ্গিক সুবিধা ও অসুবিধা বোধ এবং ভীতিবোধকে জয় করা প্রয়োজন।

সন্তরণের প্রাথমিক দক্ষতা অর্জনে পূর্ণ পদ্ধতি দ্রুত শিক্ষণে সাহায্য করে। অবশ্য নির্দোষ ত্রুটীশূন্য উচ্চমানের দক্ষতা অর্জনে 'আংশিক পদ্ধতি' অবশ্যই প্রয়োগ করতে হবে।

শিক্ষার্থী প্রথমে শরীরকে জলের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নেবার কৌশলগুলি আয়ত্ত করবে। এরপর সাঁতারের যে কৌশলটি শিক্ষা দেওয়া হবে সেটির 'পূর্ণ প্রদর্শন' ও ব্যাখ্যার সাহায্যে আয়ত্তীকরণের জন্য শিক্ষার্থীকে নিয়োজিত করতে হবে। নিভুর্লভাবে কৌশলটি শিক্ষণের জন্য এবার দক্ষতার আংশিক অভ্যাস পদ্ধতি ও সংশোধন করে চল্‌তে হবে।

দক্ষতার আংশিক অভ্যাসের তালিকা কতকটা এই রকম হবে :—জলের অভ্যস্ততা, শ্বাসপ্রশ্বাস, পায়ের চালনা, হাতের চালনা এবং একত্রীকৃত কৌশল। সম্পূর্ণ কৌশলটির প্রদর্শন এবং তারপর সম্পূর্ণ কৌশলটিকে অংশে বিভক্ত করে তার শিক্ষণ। 'পূর্ণ' পদ্ধতির সাহায্যে শিক্ষণের অর্থ, প্রথমে পূর্ণ প্রদর্শন এবং তৎপর আংশিক প্রদর্শন, এরপর শিক্ষার্থীকে জলে নেমে তার অনুকরণ। শিক্ষক এবার শিক্ষার্থী কাজগুলিকে বিশ্লেষণ করে ত্রুটিগুলির উল্লেখ করবেন, এবং শিক্ষার্থী প্রত্যুত্তরে সেগুলির উন্নততর ভাবে অনুশীলনে উৎসাহী হবে। শিশুরা পূর্ণ পদ্ধতিতে বেশী সাড়া দেয় ; কারণ তারা অনুকরণ প্রিয়। কিন্তু বয়স্ক শিক্ষার্থীর থেকে আংশিক পদ্ধতির অনুশীলন ও প্রয়োগ অধিক ফলপ্রদ হয়।

শ্রেণী সংগঠন :—

জুড়ী গঠন—শিক্ষার্থীদের জোড়ায় জোড়ায় বিভক্তি করণ একটি বিশেষ

মূল্যবান পদ্ধতি। প্রত্যেকে নিজের সঙ্গীর ত্রুটির সমালোচনা ও সংশোধনে সাহায্য করতে পারবে। এর ফলে ব্যক্তিগত সাহায্য শিক্ষার্থী বেশী পায় এবং নিজের সম্ভাব্য ভুল সম্বন্ধে সচেতন হতে পারে। এই গণতান্ত্রিক পদ্ধতি ছাত্রদের অধিকতর মনোযোগ, উৎসাহ এবং বিচার বুদ্ধির প্রয়োগে সাহায্য করে।

শিক্ষকের সমগ্র শিক্ষণক্রমের একটি পরিকল্পনা এবং ধারাবাহিক কার্য্যক্রমের সাহায্য উদ্দেশ্য সিদ্ধ করিবার তালিকা প্রণয়ণ করতে হবে।

বিশেষ নিরাপত্তা ব্যবস্থা, শিক্ষার বিশেষ বিশেষ উপকরণ শিক্ষকের পরিকল্পনায় নির্দিষ্ট থাকবে।

জলে নামবার সময় সংখ্যা গণনা এবং উঠবার সময় সংখ্যা গণনা জুড়ীর সঙ্গে অবস্থান, গভীর অগভীর জলের নিশানা, দণ্ড, এবং বাতাস ভর্ত্তি টিউব প্রকৃতির আয়োজন আবশ্যিক রূপে গণ্য করতে হবে।

পাঠ পরিকল্পনায় বিশেষ বিশেষ কৌশল শিক্ষার জন্য যে নির্দিষ্ট সময় তা নির্ভর করবে শ্রেণীর জন্য নির্দিষ্ট সময় শিক্ষার্থীর বয়স এবং যোগ্যতার মানের উপর।

সাঁতারের পাঠ গ্রহণের পূর্ব্বে শিক্ষার্থীদের শরীরটিকে প্রস্তুতি ব্যায়ামের সাহায্যে তৈরী করে নিতে হবে। এর নানা রকম পদ্ধতি আছে:—

১) সাধারণ ব্যায়ামের সাহায্যে।

২) শিক্ষণীয় কৌশলগুলির ডাঙ্গায় অনুশীলনের সাহায্যে

৩) জলে নেমে ব্যায়ামের সাহায্যে।

নূতন দক্ষতা শিক্ষার গোড়ার পুরাতন কৌশল পুনরানুশীলন করে নিতে হবে।

মাঝে মাঝে শিক্ষণে বৈচিত্র্য নূতনত্ব ও উৎসাহ আনতে ছোট ছোট সহজ নিয়মের সরল জলক্রীড়া, সাধারণ সমবেত সাঁতার প্রক্রিয়া, ছোট ছোট প্রতিযোগিতার আয়োজন করা উচিত।

এ ছাড়া সাঁতারের ফিল্ম শো, প্রতিযোগিতা প্রদর্শন, সাঁতার ক্লাবের সম্বন্ধে সমালোচনা ও মন্তব্য আগামী শিক্ষণীয় কৌশলগুলির বর্ণনা ও বিবরণ

এ গুলির আয়োজন ভাল। বাজনা বা ড্রামের তালে তালে সাঁতার ও বেশ উৎসাহ বর্ধক।

প্রত্যেক শিক্ষার্থীর ক্রমোন্নতির মানের কার্ড রক্ষণ একটি উৎসাহ আগ্রহ সৃষ্টির ভাল পদ্ধতি। মাটিতে অনুশীলন পদ্ধতি :—

১) শ্রেণীকে শিক্ষকের দিকে ফিরিয়ে সারি (line or semi circle) বা অর্ধবৃত্তে দাঁড় করান।

২) পরিষ্কার ভাবে এবং ধীরে প্রদর্শন।

৩) শিক্ষক কি করবেন সহজ ভাবে আগে বুঝিয়ে দেবেন।

৪) প্রথমেই ভাল ফল না হওয়া স্বাভাবিক।

৫) সম্ভাব্য ভুল সম্বন্ধে আলোচনা ও সতর্কীকরণ।

৬) সম্পূর্ণ কৌশলের প্রদর্শন, কৌশলের আংশিক প্রদর্শন এবং তারপর আবার পূর্ণ কৌশলটি প্রদর্শন।

জলে অনুশীলন :—

১) প্রাথমিক পর্যায়ের শিক্ষার্থীর জন্য অগভীর (৩ ফুট) জলের ব্যবস্থা। শিক্ষক জলের কিনারে উঁচু স্থানে দাঁড়িয়ে শিক্ষার্থীর জলের নীচের সঞ্চালন পর্য্যবেক্ষণ ও সংশোধনের জন্য সমালোচনা করবেন।

৩) বাঁশীর শব্দে প্রত্যেককে সজাগ থাকা এবং মনোযোগ দেবার আদেশ দিতে হবে।

পরীক্ষা :—

পরীক্ষা ও মূল্যায়ণ শিক্ষকের একটি আবশ্যিক কর্ত্তব্য। সাঁতারে পর্য্যায় (grading) স্থিরীকরণের জন্য নৈবর্ত্তিক ভাবে পরীক্ষা বাঞ্ছনীয়। এবং এই উদ্দেশ্যে নম্বর বা সংখ্যা অর্জন (points Scoring) প্রণালী উপযুক্ত। যেমন ধরা যাক ৫০ গজ ফ্রন্টক্রলে সাঁতারে ১৫ বার সঞ্চালনে (15 Strokcs) নির্দিষ্ট হল ৮ নম্বর, ১২টি সঞ্চালনে যাবার জন্য ১০ নম্বর, প্রভৃতি।

প্রাথমিক স্তরে শিক্ষার জন্য স্বল্প দূরত্বে সাঁতারে পর্য্যায় নির্ণয় পরীক্ষার জন্য আয়োজন করা যেতে পারে।

Gymnastic

জিমনাষ্টিক্‌স্‌

শারীর শিক্ষার এই বিভাগটি প্রচলন কিছু পরিমাণে অনেককাল ধরেই প্রচলিত আছে। এই কর্মক্রম মাধ্যমিক ও উচ্চ বিদ্যালয়গুলিতে পেশীগঠন ও উন্নয়ন এবং যোগ্যতা বৃদ্ধির জন্যই নিয়োজিত হয়। যন্ত্রপাতির সাহায্যে ভল্‌টিং, বার বা রিং-এর দক্ষতাপূর্ণ কৌশল আয়ত্ত এখানে মুখ্য উদ্দেশ্য নয়। ব্যক্তিগতভাবে একক খেলাধূলার বিভাগ অন্তর্গত এই বিষয়টি এমন সন্তোষ-জনক ও আনন্দবর্ধক যে কৈশোরে এর একটি বিশেষ আকর্ষণ আছে।

এই কার্যক্রমের উদ্দেশ্য প্রধানতঃ :—

(১) শরীরের শক্তি, নমনীয়তা, ক্ষিপ্রতা (agility) এবং দম (endurance) বৃদ্ধি।

(২) স্নায়ু পেশীর ঘনিষ্ঠ সংযোগ বৃদ্ধি।

(৪) পতনে আঘাত না পাবার কৌশল শিক্ষা।

(৫) ভারসাম্য বজায় রাখার কৌশল (equilibrium)।

(৬) আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি।

ডিগবাজী জাতীয় কার্যক্রম শিক্ষায় সহজ থেকে কঠিন পর্য্যায়ের কাজগুলি ক্রম অনুসারে স্থির করে নিতে হবে।

গোড়ার কৌশলগুলি আয়ত্ত করার আগে শিক্ষার্থীকে স্বাধীনভাবে চেষ্টা করবার অনুমতি দিতে নেই। "সম্পূর্ণ পদ্ধতি'তে"তে এই জাতীয় কাজগুলি সহজ থেকে কঠিন পর্য্যায়ে শেখাতে হবে। প্রত্যেক কাজের সঙ্গে অপর কাজের সাদৃশ্য স্মরণ করিয়ে দিতে হবে, যাতে শিক্ষা দ্রুত হয়।

মুক্তহাতে ব্যায়াম শিক্ষাপদ্ধতির বৈচিত্র্য

(Calisthenics)

'খালিহাতে ব্যায়াম' বলতে যে ছবিটি মনে পড়ে তাকে বর্ণনা করলে বলতে হয়, কতগুলো সংখ্যা আওড়ান, প্রচণ্ড ঘাম আর অর্থহীন তাল সহযোগে স্বরের ওঠানামা।

শারীর শিক্ষার এই বিশেষ প্রয়োজনীয় বিভাগটি অপ্রিয় অভিজ্ঞতার মাধ্যমে পরিবেশিত হয়ে জনপ্রিয়তা হারিয়েছে। শারীর শিক্ষা কর্মক্রমে একে বাধ্য হয়ে সহ্য না করে উপায় নেই তাই শিক্ষার্থী করে থাকে।

এই পরিস্থিতিকে বদলাবার জন্য অনেকে এর নাম পরিবর্ত্তন করে 'Calishthenics' না বলে 'Development movements' বলে থাকেন। কেবলমাত্র নামের পরিবর্ত্তনে জনপ্রিয়তা সৃষ্টি বা একে শিক্ষার্থীর প্রিয় করে তোলা সম্ভব নয়। যারা করবে তাদের কাছে আকর্ষণীয় করে একে তুলে ধরতে হবে, পরিচালিত করতে হবে।

গতানুগতিক পদ্ধতিতে সংখ্যার সাহায্যে বা তালে তালে ব্যায়াম করাবার রীতি চলতি আছে। বাজনার তালে ব্যায়াম করান আর একটি প্রচলিত পদ্ধতি।

ব্যায়ামের তাল নির্দিষ্ট করে দেওয়া অথবা নির্দিষ্ট সংখ্যায় ব্যায়াম করায় আনন্দ অনেকটা কমে যায়। বিশেষ করে মনে রাখতে হবে, মানুষ একই তালে অনেকক্ষণ কাজ করায় অভ্যস্ত নয় এবং সেটা স্বাভাবিকও নয়; দমও সকলের এক পর্য্যায়ের নয়। সুতরাং যেখানে সমতালে করাটাই কাজের একমাত্র লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য নয়, সেখানে সবাইকে একটি তালে ব্যায়াম করাবার প্রচেষ্টা শিক্ষার্থীর মনে উৎকণ্ঠা এবং অসন্তোষের সৃষ্টি করা স্বাভাবিক।

শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত বৈচিত্র্যের কথা স্মরণ রেখে সমস্ত শ্রেণী সর্ব্বদা একই তালে একই সংখ্যায় ব্যায়াম করান অর্থহীন। তাহলে আমরা শিক্ষার্থীকে তার দুর্ব্বলতা দূরীকরণ ও শক্তি বৃদ্ধির কাজে কি করে উৎসাহিত করতে পারি।

এখানে একটি পদ্ধতি উল্লেখ করতে পারি। প্রথমে কয়েকটি উন্নতিমূলক ব্যায়ামের শিক্ষা দিতে হবে এবং সেগুলির কাজ কি সেটি বুঝিয়ে দিতে হবে। এর পর শিক্ষার্থীর নিজস্ব তাল ও প্রয়োজন অনুযায়ী সময় ও সংখ্যার duration and individual cadence) নির্ব্বাচন ও প্রয়োগে সাহায্য করতে হবে।

শিক্ষার্থীকে শরীর সঞ্চালনের কয়েকটি গোড়ার কথা জানতে হবে।

ক্ষিপ্রতা (Agility) ভারসাম্য (Balance) সমন্বয় (Co-ordination) দম (Endurance) নমনীয়তা (Flexibility) গতি (Speed) এবং শক্তি (Strength) এগুলির সম্বন্ধে মোটামুটি ধারণা থাকা দরকার। জুনিয়র হাইস্কুল পর্য্যায় এবং নিম্ন বয়স্ক শিক্ষার্থীর শক্তি, দম এবং নমনীয়তার গোড়ার শিক্ষাই যথেষ্ট। একবার এই বিষয়গুলির সম্পর্কে কিছু ধারণা হলে তারপর সেই সম্পর্কীয় ব্যায়ামগুলির শিক্ষা দিতে হবে।

বয়স্ক শিক্ষার্থী যারা শারীর বিদ্যা সম্বন্ধে জ্ঞান রাখে তারা জানে যে কোন অঙ্গসঞ্চালন বা ব্যায়াম এমন জটিল যে তাকে কেবলমাত্র বিশেষ পেশীর উল্লেখ এবং শারীরিক শক্তির মাত্রার উল্লেখ দ্বারা সুস্পষ্টভাবে বিভক্তিকরণ সম্ভব নয় কিন্তু যারা শারীর সঞ্চালন ক্রিয়ার প্রাথমিক পাঠ নিচ্ছে তাদের কাছে এরকম সহজ ভাগ করে দেওয়ার তাৎপর্য্য আছে।

মোটামুটি ভাবে "দাঁড়ান অবস্থায় পায়ের আঙ্গুল ছোঁয়াকে" (Toe-touching) শরীরের মধ্য অংশ অর্থাৎ পেট ও কোমরের নমনীয়তা বৃদ্ধি ... বুকে ভর দিয়ে শোয়া অবস্থায় হাতের (Push up) উপর শরীর ... হাত ও কাঁধের উন্নতির জন্য ; দম বাড়ানর জন্য "দৌড়ান" এই বর্ণনা করা যায়। এই রকমে হাতের বিভিন্ন অংশ, পায়ের বিভিন্ন ...শের জন্য নির্দিষ্ট ব্যায়ামের প্রয়োজন ও আয়োজনে শিক্ষার্থীকে এমন ...ৎসাহিত করা যেতে পারে।

একবার ছাত্রের মনে শরীর সঞ্চালনের গোড়ার শক্তিগুলির সম্বন্ধে ধারণা গড়ে তুলতে পারলে কিছু সংখ্যক উন্নতি মূলক ব্যায়াম শিখিয়ে দিতে পারলে তাদের এই আবশ্যিক ভাবে করণীয় ব্যায়ামগুলির প্রতি আগ্রহ ও আনন্দ সৃষ্টির উদ্দেশ্যে প্রযোজ্য পদ্ধতি এবার উল্লেখ করবো।

১) বিশেষ তাল (independent Cadance)

শ্রেণীর উপযোগী ব্যায়াম নির্বাচন এবং সংখ্যার নির্দ্দেশ শিক্ষক দিলে ও তাল শিক্ষার্থীর উপর নির্বাচনের স্বাধীনতা ছেড়ে দেবেন। যেমন—"কুড়িবার পুশ আপ" অর্থাৎ হাতে ভর দিয়ে শরীর তুলতে বলা। এ পদ্ধতি একেবারে নূতন কিছু নয় ; পুরাতন পদ্ধতির সামান্য পরিবর্ত্তন। অথচ তালের

স্বাধীনতা থাকে এবং শিক্ষকের অনবরত আদেশ দানের প্রয়োজন থাকে না।

২) পুনরাবৃত্তির সংখ্যা (Range of repition)

পুনরাবৃত্তির সংখ্যা যেখানে মোটামুটি মধ্যম পর্য্যায়ের সেখানে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের উপর অনুশীলন সংখ্যা নির্বাচনের ভার ছেড়ে দেবেন। অবশ্য সব চাইতে কম সংখ্যা থেকে সর্বোচ্চ সংখ্যাটি নির্দিষ্ট করে দিতে হবে। তালও শিক্ষার্থীর অধিকারে থাকবে।

৩) ব্যায়াম নির্বাচন :—

যে ব্যায়ামটি করান হবে শ্রেণীর অন্তর্গত বিভিন্ন ছাত্রের প্রয়োজনের কথা মনে রেখে তার নির্বাচন হবে। আবার ছাত্রের পছন্দ অপছন্দ কথা বাদ দিয়ে শিক্ষকের ব্যায়াম নির্বাচনের সম্পূর্ণ কর্তৃত্ত সব সময় শিক্ষার্থীর মনোমত হয় না একথা বুদ্ধিমান শিক্ষক মনে রাখবেন। একই কাজ সিদ্ধ হবে এমন দুটি তিনটি ব্যায়ামের মধ্যে শিক্ষার্থীর পছন্দ অনুযায়ী নির্বাচনের স্বাধীনতা ভাল ফল নির্দেশ করবে। যেমন ধরা যাক :—হাতে ভর দিয়ে ওঠা (Push up) হাতে ভর দিয়ে হাঁটা (Wheel barron) কুমীটাই কাজের ইত্যাদির মধ্যে বেছে নেবার ব্যবস্থা।

ল ব্যায়াম

ছাত্র এবার তার পছন্দ মত ব্যায়ামটি বেছে নিয়ে নিজের ষ্টি করা করবে।

৪। (Circuit training) নির্দিষ্ট কর্ম পদ্ধতি :—

কই

কতকগুলি বিশেষ ব্যায়াম বিশেষ কাজের উদ্দেশ্যে নির্দিষ্ট সংখ্যক বার অনুশীলন ব্যবস্থা। ছয়টি বা আটটি ব্যায়ামের নির্দিষ্ট তালিকা প্রস্তুত করে প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে তার ক্ষমতা অনুযায়ী সর্বাধিক বার অনুশীলনের ব্যবস্থা স্থির করে নিতে হবে।

৫। ব্যায়াম প্রস্তুত করা :—

শিক্ষার্থীকে মাঝে মাঝে নিজেদের জন্য ব্যায়াম তৈরী করতে বলা যেতে পারে :—

ক) পা থেকে মাথা পর্যন্ত শরীরের সামনের অংশের বিস্তৃতিমূলক ব্যায়াম প্রস্তুত ও অনুশীলন।

খ) পায়ের গোড়ালি শক্ত করার ব্যায়াম তৈরী কর।

—এটি খুব আগ্রহ সৃষ্টি করতে সক্ষম পদ্ধতি।

৬। অনেক সময় দড়ি লাফান, দড়ি বেয়ে উঠা, হাঁসের চলা এ ধরণের কাজও ব্যায়ামে কাজে লাগান যায়।

নির্দিষ্ট উন্নতিমূলক ব্যায়ামের সংখ্যাল্পতার পরিপূরক হিসাবে ডিগবাজী জাতীয় কার্যাক্রম, বলছোঁড়া ইত্যাদি অনুকরণমূলক প্রক্রিয়ায় ফলপ্রদ হয়।

৭। ক্রমোন্নতিমূলক কর্মধারা :—

সময় নির্দেশ, ক্ষিপ্রতা নির্দেশ এবং (Duration Speed & Resistance) এবং প্রতিরোধকারী শক্তির মাধ্যমে ব্যায়াম প্রগতিমূলক ভাবে নির্দিষ্ট হতে পারে।

৮। (Challenges) ক্ষমতার আহ্বান :—

শক্তির উত্তরোত্তর প্রকাশ, ক্রমবর্ধমান কঠিন পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হবার স্বাভাবিক ইচ্ছা আগ্রহ সৃষ্টির মাধ্যমে ব্যায়াম ও প্রগতিমূলক ও আগ্রহ সঞ্চারী করা যায়।

পদ্ধতি :—

১) ৯০ সেকেণ্ডে কতবার বুকডন দিতে পার ?

২) এক মিনিটে কতবার দড়ি লাফাতে পার ?

৩) লাফিয়ে শূন্যে দুই পায়ে পরস্পর ছোঁয়ানো।

ইত্যাদি।

৯। খেলার ছলে ব্যায়াম :—

প্রতিযোগিতা মূলক ক্রীড়ার আকারে ব্যায়াম পরিচালনা।

যেমন :—মাঠের শেষ প্রান্তে গিয়ে ১০ বার "উঠবস" করে নিজের নিজের জায়গায় ফিরে আসার প্রতিযোগিতা।

অভিপ্রদর্শনীর আয়োজনে (Show In Demonstration) অবশ্য যখন খালিহাতে সমবেত ব্যায়াম পরিচালিত হয়, তখন বাজনার তালে (Drum or musical instrumeuts) অথবা সংখ্যার সাহায্যে করান সংগত নিশ্চয়ই হবে ; কিন্তু এই ব্যায়ামগুলি প্রতিদিনকার প্রয়োজনে, উন্নতি মূলক অংগ উদ্দেশ্যে বা শারীরিক মানের যোগ্যতা বজায় রাখতে

অথবা বিশেষ প্রত্যঙ্গের দুর্বলতা (dificiency) দূরীকরণে যখন আয়োজিত হবে বা প্রস্তুতি মূলক (Conditioning) ও কঠিন কাজের জন্য শরীরকে সাধারণতভাবে তৈরী (warming up) করে নেবার জন্য ব্যবহৃত হবে তখন এই ব্যায়াম প্রণালীর বৈচিত্র্যপূর্ণ ও আকর্ষণীয় করে পরিবেশন করতে হবে।

ডিগবাজী জাতীয় কার্য্যক্রম বা ট্টামলিং

এই পর্যায়ের বিষয়গুলি ডিগবাজী, গড়ানো, দিকপরিবর্ত্তন, উল্লম্ফন (Springing) এবং শরীর বিভিন্ন প্রকারে বাঁকানো প্রভৃতি প্রাথমিক-স্তরের অঙ্গসঞ্চালন নৈপুণ্যের অন্তর্ভুক্ত।

শিশুদের ক্রীড়াভঙ্গী লক্ষ্য করলেই বোঝা যায় এই ধরণের ক্রিয়াগুলি মানুষের সহজাত অঙ্গসঞ্চালন ক্রিয়ার অন্তর্গত ও সুতরাং শারীরশিক্ষায় এর স্থান অবশ্যম্ভাবী। এতদ্ব্যতীত শিশুর শিক্ষায় আনন্দদানের মাধ্যম হিসাবে এবং অন্যান্য ক্রীড়া অনুষ্ঠানের প্রাক্ শারীরিক প্রস্তুতি হিসাবে এই কার্যক্রমের বিশেষ মুল্য আছে।

সাধারণতঃ এই টাম্বলিং জাতীয় কার্যক্রম জিমনাসিয়ামে গদীর উপর করা হয়ে থাকে। কিন্তু উন্মুক্ত জায়গায় ঘাসের উপর বা বালির উপর করাও কোন বাধা নেই। গদীর মাপ নানা রকম হতে পারে যেমন ৪´×৮´, ৫´×১০´, ৬´×১২´, গদী এক ইঞ্চি থেকে ৩ ইঞ্চি পর্যন্ত পুরু হতে পারে। অবশ্য কি জিনিষে তৈরী গদী হবে তার উপর নির্ভর করে এই মাপ।

মূল্য

১) এই ধরনের কার্যক্রমে সময়জ্ঞান (Timing) ও সমন্বয়শক্তির (Co-ordination) বিধান সম্ভব।

২) জিমন্যাসটিক্সে সাধারণতঃ পায়ের শক্তি মত। বুদ্ধির অবকাশ কম বলে মনে করা হয়ে থাকে, কিন্তু যেহেতু এই ধরনের কার্যক্রমে দৌড়ানো এবং লাফানোর প্রচুর অনুশীলনের সুযোগ আছে, সেই হেতু

পায়ের পেশী শক্তি বিকাশের সম্ভাবনা জিমন্যাষ্টিক্সের এই বিশেষ বিভাগে নিশ্চয়ই থাকে।

৩) সাহস ও মানসিক দৃঢ়তা (Determination) বৃদ্ধি পেয়ে থাকে।

৪) ক্ষিপ্রতা ও নমনীয়তার বিকাশ হয়। কারণ শরীরকে বাঁধানো ভাঁজ করা, ঘোরানোর কাজ প্রচুর করা হয়ে থাকে এই ধরনের কাজের সময়।

৫) বিশেষ করে অন্যান্য ক্রীড়ায় প্রয়োজনীয় প্রাথমিক শরীর পরিচালনা নৈপুন্য অর্জন এই বিশেষ ধরণের কার্যক্রমের মাধ্যমে সম্ভব হয়ে থাকে।

৬) ডিগবাজী জাতীয় কার্যক্রমে নির্ভুল ভাবে গড়িয়ে পড়া বা উল্টে পড়ার পদ্ধতি শেখানো হয়ে থাকে এবং এর ফলে অন্যান্য ক্রীড়া এবং প্রাত্যহিক জীবনের কর্মে এর সাহায্যে দুর্ঘটনা বা পতন জনিত আঘাত প্রাপ্তির থেকে নিজেকে রক্ষা করার নৈপুণ্য আয়ত্ত করাতে পারলে পতন জনিত আঘাতের গুরুত্ব একেবারে রোধ না করা গেলেও কমানো যেতে পারে অথবা পড়ে গেলেও সহজে ভারসাম্য রক্ষা করার ক্ষমতা আয়ত্ত করা যেতে পারে।

৭) যেহেতু 'টাম্বলিং' একপ্রকারের সহজাত ক্রিয়া, এগুলি কথার মধ্যে ব্যক্তির স্বতঃস্ফূর্ত ইচ্ছা আকাঙ্ক্ষার স্বাভাবিকভাবেই থাকে এবং সেই সঙ্গে আনন্দ লাভ অতিরিক্ত প্রাপ্তি হিসাবে গণ্য করা যেতে পারে।

নিরাপত্তা ব্যবস্থা :—

যদিও এই ধরণের কার্যক্রমে বিপদের আশঙ্কা অপেক্ষাকৃত কম তবুও কয়েকটি নিরাপত্তা ব্যবস্থা অবশ্য প্রয়োজন :—

১) সর্বদা অবশ্যই গদীর ব্যবহার করতে হবে।

২) গদী পাওয়ার সময় দেখতে হবে দেওয়াল বা বাধা স্বরূপ কোনো জিনিষ নিকটে না থাকে। অর্থাৎ বামপাশে যথাসম্ভব ফাঁকা থাকে।

৩) গদীগুলি পরিষ্কার রাখার জন্য আচ্ছাদন ব্যবহার বা অনুরূপ যত্ন নিতে হবে।

৪) নিয়মিত লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে গদীর মধ্যে এমন ছিদ্র না থাকে যার মধ্যে পায়ের আঙ্গুল ঢুকে বা আটকে যেতে পারে।

৫) গদীগুলির আয়ুবাড়াতে হলে সব সময় ব্যবহারের পূর্বে ও পরে গদী বহন করার বিশেষ পদ্ধতির নির্দেশ দিতে হবে; টেনে নিয়ে যাওয়া চলবে না।

৬) যে কোন বিষয়ে নতুন নৈপুণ্য অর্জনের সময় সাহায্যকারীকে প্রস্তুত রাখতে হবে। শিক্ষার্থীদের সাহায্য করার কৌশল শিখিয়ে নিলে তারা নিজেরাই পরস্পরের সাহায্য করতে পারে।

টাম্বলিং এর কৌশল শিক্ষাদানে সহজ থেকে কঠিন বিষয়ের ক্রম অনুসারে শিখানো উচিত।

খুব দ্রুত সময়ে অনেকগুলি কৌশল শিক্ষা দিতে গেলে বিপদ ঘটার সম্ভাবনা থাকে।

বিষয়সূচী

সামনে ডিগবাজী—হাঁটুভাঁজ করে উবু হয়ে বসা অবস্থায় হাত কাধ বরাবর দূরত্বে সামনে গদীর উপর রাখতে হবে। হাতটি বুকের কাছে নামিয়ে এনে সামনে ঝুঁকতে হবে; হাত ভাঁজ করে পায়ের পাথা দিয়ে সজোরে ঠেলা দিতে হবে। এবার পিঠের উপর অংশ গদী স্পর্শ করুক প্রথমে তারপর সম্পূর্ণ পিঠের উপর গড়িয়ে যেতে হবে।

উবু হয়ে বসা অবস্থা থেকে ডিগবাজী খাওয়ার অনুশীলন প্রথমে করতে হবে, তারপর দাঁড়ান অবস্থা থেকে ডিগবাজী খেতে পারবে।

পিছনে ডিগবাজী ঃ—উবু হয়ে বসা অবস্থা থেকে মাথার উপর দিয়ে গড়িয়ে হাতে ভর দিয়ে বসা অবস্থায় পুনরায় ফিরে আসা, হাঁটু ভাঁজকরা অবস্থায় থাকবে ডিগবাজীর সময়। এই ধরণের ডিগবাজী দেবার আগে পিঠের উপর দোল খাবার অভ্যাস করানো প্রয়োজন।

জিম্‌নাসটিকস এর মেয়েদের জন্য নির্দিষ্ট বিষয়গুলির মধ্যে ফ্লোর একসসটার সাইজের স্থান সর্বাগ্রে। বাঁধান মেঝের উপর বা একস্কোয়ার

পুরু হাল্‌কা গদীর উপর ব্যায়ামগুলি করা যেতে পারে। গদীর আয়তন হবে ১২ বর্গমিটার বা ৩৯´-৪" বর্গফুট। প্রতিযোগিতার সময় দেওয়া হয় ১ মিনিট থেকে ২ মিনিট ৩০ সেকেণ্ড পর্য্যন্ত। পরস্পর ব্যায়ামগুলি ছেদহীন ভাবে করে যেতে হবে এবং ঐ নিদৃষ্ট চৌকোস্থানটুকুর সমস্তটাই কাজে লাগাতে হবে। প্রতিযোগিতার আর একটি সর্ত হল ব্যায়ামের মধ্যে সমস্ত শরীরকেই কাজে লাগাতে হবে এবং সেইসঙ্গে ঐ ব্যায়ামাবলী যেন সৌন্দর্যপূর্ণ অঙ্গসঞ্চালনের সমষ্টি হয় যার মধ্যে লাফানো (Leaps) বিশেষ ভঙ্গী (Poses) এবং ভারসাম্যমূলক সঞ্চালন থাকবে। আর থাকবে স্থানপরিবর্ত্তন ও ভাবপ্রকাশের সুযোগ। এই ব্যায়ামগুলি একটি মাত্র বাদ্য যন্ত্রের সাহায্যে অনুষ্ঠিত হবে। মহিলাদের শারীরিক নৈপুণ্যের প্রতিযোগিতায় সৃজনী প্রতিভার বিকাশের একমাত্র উপযুক্ত বিষয় হিসাবে এই বিভাগের প্রাধান্য অনস্বীকার্য্য।

বিশেষ [illegible]ল্য ঃ—

১) এ[illegible] [illegible]ার্য্যক্রমের মাধ্যমে ছন্দ ও তালের রসজ্ঞানের বিকাশ হয়ে থাকে।

২) ভা[illegible]ম্য ও সমন্বয় শক্তির বিকাশের প্রভূত সুযোগ এতে আছে।

৩) এ[illegible]টি এই ধরণের ব্যায়ামের ক্রমিক ধারা প্রস্তুতির মধ্য দিয়ে সৃজনী শক্তির ক্রমবিকাশ সম্ভব।

৪) এর প্রস্তুতির জন্য যে কঠিন পরিশ্রম প্রয়োজন তার মাধ্যমে শক্তি ও সহিষ্ণুতা বৃদ্ধি অবধারিত।

মন্তব্য ঃ—পায়ের আঙ্গুলে ভর দিয়ে দাঁড়ানো, শরীর দোলানো, শরীর নোয়ানো, হরিণ লাফ ইত্যাদির অনুশীলন আবশ্যিক ব্যায়াম।

মহিলাদের ভলটিং বা হাতে ভর দিয়ে লাফানর বিষয়টি কিছু বৈশিষ্ট আছে। পামেল বা রেকাবশূন্য হর্সের পার্শ্বদেশের উপর দিয়ে (over the side) লাফানো হয়ে থাকে। দৌড় নিয়ে স্প্রিং বোর্ডে 'টেক অফ' নিয়ে হর্সের মধ্যম জায়গায় হাত রেখে পার হয়ে যেতে হয়।

প্রতিযোগিতায় তিনবার সুযোগ পাওয়া যায়। বিচারের সময় দুইটি বিষয়ের উপর নজর রাখা হয়ে থাকে :—

১) রওনা হওয়া এবং শেষ পদক্ষেপ থেকে হর্সের উপর দিয়ে পার হওয়া পর্যন্ত।

২) হর্স অতিক্রম করা থেকে অবতরণ করা পর্যন্ত।

বিশেষ মূল্য—১) ক্ষিপ্রতা, তাল ও সমন্বয় (Co-ordition) শক্তির বিকাশ।

২) শরীরের বৃহৎ পেশীগুলির শক্তি ও ক্ষমতার উন্নয়ন।

৩) সাহস ও আত্মশক্তিতে আস্থা অর্জন।

(১) উবু হয়ে বসা (Squat Stand) **লাফিয়ে অবতরণ**

দৌড়ে এসে টেক অফ বা পদক্ষেপ নিয়ে হর্সের উপর হাত রেখে এবং হাঁটু ভাঁজ করে দুহাতের মধ্যে পা রেখে বসতে হবে। এই অবস্থা থেকে গদীর উপর লাফিয়ে নামতে হবে।

(২) এরপর স্কোয়াট ভল্ট (Squat Vault)

বীট বোর্ডে গদক্ষেপ করে হর্সের উপর হাত রেহাত কাুং ভাঁজ করে দুহাতের মধ্য দিয়ে নিয়ে হাতের জোর ধাক্কায় হর্স অতিক্রম করে হর্সের অপর পার্শ্বে অবতরণ।

(৩) ঘোড়সওয়ার হয়ে দাঁড়ান (Straddle Stand)

সামনে লাফিয়ে অবতরণ :—হর্সের উপর দুই পা ফাঁক করে দাঁড়ান, দু' পা হাতের বাইরে থাকবে। এই অবস্থা থেকে শরীর সোজা করে লাফিয়ে অপর দিকের গদীতে অবতরণ।

(৪) পা ফাঁক করে লাফানো (Straddle Vault)

দৌড়ে এসে পদক্ষেপের পর হাত হর্সের উপর রেখে সজোরে নীচে ধাক্কা দিয়ে দুই পা ফাঁক অবস্থায় হর্স অতিক্রম করে অবতরণ করা। এছাড়াও অনেক রকম লাফাবার কৌশল আছে সেগুলি উচ্চমানের শিক্ষার্থীর উপযোগী।

পরবর্ত্তী পর্যায়ে ঘাড়ের উপর ডিগবাজী (Shoulder roll) পাশে

ডিগবাজী (Side roll) গরুর গাড়ীর চাকা (Cart wheel) হেড-স্প্রিং, নেকস্প্রিং, হ্যাণ্ডস্প্রিং, শূন্যে ডিগবাজী বা জোড়া ডিগবাজী (Double Role) সামনে ও পিছনে ইত্যাদি বিষয়গুলি ক্রমান্বয়ে প্রস্তুতি অনুযায়ী

য়

র

।

র

র

ব

টি

র

।

ও

ন্য

কে

রা

য্য

ও সংশোধন করে চলবেন। বিভিন্ন বিষয় যখন একই সময় পরিচালিত হয়ে থাকে তখন প্রত্যেকেই যা'তে দক্ষতা অর্জনে বেশি সময় নিয়োজিত থাকতে পারে এবং অনুশীলনের সুযোগ অনেক বার পেয়ে থাকে তা' দেখতে হবে।

প্রতিযোগিতায় তিনবার সুযোগ পাওয়া যায়। বিচারের সময় দুইটি বিষয়ের উপর নজর রাখা হয়ে থাকে :—

১) রওনা হওয়া এবং শেষ পদক্ষেপ থেকে হর্সের উপর দিয়ে পার হওয়া পর্যন্ত।

২) হর্স অতি

বিশেষ মূল্য-
শক্তির বিকাশ।

২) শরীরের

৩) সাহস ও

(১) উবু হ

দৌড়ে এসে
এবং হাঁটু ভাঁজ কর
থেকে গদীর উপর

(২) এরপর

বীট বোর্ডে গ
করে দুহাতের মধ্য
হর্সের অপর পার্শ্বে

(৩) ঘোড়স

সামনে লাফিয়ে
দু' পা হাতের বাই
লাফিয়ে অপর দি

(৪) পা ফাঁক

দৌড়ে এসে পদ
ধাক্কা দিয়ে দুই পা
এছাড়াও অনেক
শিক্ষার্থীর উপযোগী।

পরবর্তী পর্যায়ে ঘাড়ের উপর ডিগবাজী (Shoulder roll) পাশে

ডিগবাজী (Side roll) গরুর গাড়ীর চাকা (Cart wheel) হেড-স্প্রিং, নেকস্প্রিং, হ্যাণ্ডস্প্রিং, শূন্যে ডিগবাজী বা জোড়া ডিগবাজী (Double Role) সামনে ও পিছনে ইত্যাদি বিষয়গুলি ক্রমান্বয়ে প্রস্তুতি অনুযায়ী অনুশীলন করানো যেতে পারে।

ট্র্যাক এণ্ড ফিল্ড এ্যাথলেটিক্স্

এই জাতীয় কার্য্যক্রম উচ্চমাধ্যমিক বিদ্যালয়ের ছাত্রের শারীর শিক্ষায় বিশেষ তাৎপর্য্যপূর্ণ। এই বয়সের শিক্ষার্থীদের ক্রমবর্ধমান শরীর এবং তার শক্তি, দম, ক্ষিপ্রতা প্রভৃতি গুণগুলি ক্রমাগত বিকাশমান হয়ে থাকে। প্রত্যেক শিক্ষার্থী তার ক্ষমতার বিভিন্ন প্রকাশ এই ধরণের বিষয়গুলির মাধ্যমে প্রত্যক্ষভাবে যাচাই করে নিতে পারে, এবং তার অগ্রগতির পরিমাপ করতে পারে। নিজের উত্তরোত্তর উন্নতিতে ব্যক্তিগতভাবে শিক্ষাথী এই বিষয়ে শিক্ষার বিশেষ আগ্রহ ও উৎসাহ পেয়ে থাকে।

ট্র্যাক এবং ফিল্ড-এর বিষয়গুলি শিক্ষার পদ্ধতি প্রয়োগের সময় বিষয়টি উপস্থাপনে সময় কম দিতে হবে; অর্থাৎ সামান্য ব্যাখ্যা ও দ্রুত প্রদর্শনের পরেই ছাত্রদের অনুশীলন করতে দিতে হবে।

প্রাথমিক মনোযোগ এই পর্য্যায়ে সংশোধনে নিয়োজিত করতে হবে। যাতে শিক্ষার্থী ঠিক যে কৌশলটি আয়ত্ত করতে চাইবে, সেটি ত্রুটীশূন্য ও সঠিকরূপে আয়ত্ত করতে পারে। গতির বেগ, ছোঁড়ার দূরত্ব এবং অন্যান্য কৌশলে অগ্রগতি ধাপে ধাপে যাতে উৎকর্ষের দিকে অগ্রসর হয় সেদিকে লক্ষ্য রেখে পাঠপত্র তৈরী করতে হবে।

অধিক সংখ্যক ছাত্রের উপস্থিতি যেখানে, সেখানে ছাত্র নেতা দ্বারা পরিচালনায় আংশিক দায়িত্ব দানের ব্যবস্থা বিশেষ কার্য্যকর।

শিক্ষক একদল শিক্ষার্থী থেকে অপর দল শিক্ষার্থীর নিকট গিয়ে সাহায্য ও সংশোধন করে চলবেন। বিভিন্ন বিষয় যখন একই সময় পরিচালিত হয়ে থাকে তখন প্রত্যেকেই যা'তে দক্ষতা অর্জনে বেশি সময় নিয়োজিত থাকতে পারে এবং অনুশীলনের সুযোগ অনেক বার পেয়ে থাকে তা' দেখতে হবে।

মাঝে মাঝে ব্যক্তিগত প্রতিযোগিতার মধ্যে দলগত প্রতিযোগিতার ব্যবস্থা, উৎসাহ ও উদ্যম সৃষ্টির অনুকূল হয়ে থাকে।

যেমন এক এক দলের সভ্যদের লাফের দূরত্ব বা ছোঁড়ার দূরত্ব যোগ করে দলেয় জয় পরাজয় নির্ণীত হতে পারে।

এই বিশেষ বিভাগটির অধীনে এত অধিক সংখ্যক বিষয় আছে যেগুলির শিক্ষাপদ্ধতির মৌলিক সাদৃশ্য গোড়ায় এক হলেও পদ্ধতির অনুসরণে বিশেষ ধরণের বিষয়গুলির উপর বিশেষভাবে পদ্ধতির পরিচালনার গুরুত্ব ও বৈশিষ্ট্য উল্লেখ না করলে আলোচনা সম্পূর্ণ হয় না। সেই বিবেচনায় এবার একটু নির্দিষ্ট আকারে বিভিন্ন বিষয়ের আলোচনা নীচে দেওয়া হল।

প্রথমে দৌড় সংক্রান্ত বিষয়গুলির উল্লেখ প্রাসঙ্গিকবোধে করা হল।

যদিও বেশীর ভাগ লোককেই তিন বছর বয়স থেকেই দৌড়োতে সুরু করতে হয় তবুও বিভিন্ন ব্যক্তির দৌড় বিভিন্ন প্রকার, এটি একটু লক্ষ্য করলেই চোখে পড়ে। ক্রীড়ায় ভাল দৌড়াতে পারার বিশেষ প্রয়োজনীয়তা আছে সন্দেহ নেই, কিন্তু এ্যাথ্‌লেটিকস্‌ কর্মক্রমে এর তাৎপর্য্য ও গুরুত্ব অত্যন্ত অধিক। এই সত্য কেবল দৌড়ের প্রতিযোগিতার ক্ষেত্রেই নয়, লম্ফন ও নিক্ষেপের প্রতিযোগিতার ক্ষেত্রেও সমান গুরুত্বপূর্ণ।

এখন শিক্ষার ক্ষেত্রে দেখা যায়, একই পদ্ধতিতে একই শিক্ষকের কাছে শিক্ষাগ্রহণ করেও দৌড়ের গতি, কায়দা (Style) সকলের একই মানের হয় না। এর কারণ অনেক থাকলেও প্রধান কারণ হিসাবে কয়েকটির উল্লেখ করা যায়।—

(১) উচ্চতা (২) ওজন, : এই দুইটির তারতম্যে দৌড়োবার বৈশিষ্ট্য ও কায়দা কৌশল ভিন্ন রূপ পায়।

(৩) পায়ের দৈর্ঘ্য : দীর্ঘতর পায়ের অধিকারী কম সংখ্যক পদক্ষেপে অধিকতর দূরত্ব অতিক্রমে সমর্থ।

(৪) নমনীয়তা : পায়ের অস্থিসন্ধিগুলির নমনীয়তার ফলে দীর্ঘ পদক্ষেপের সুবিধা এবং সহজ ভঙ্গীতে দৌড়োতে পারার ক্ষমতা আয়ত্ত হয়।

(৫) শক্তি এবং দম : একটি দৌড় প্রতিযোগিতায় চরমক্ষণে

অপেক্ষাকৃত কম শক্তিশালী ও কমদমের খেলোয়াড় দ্রুত ক্লান্ত ও অবসন্ন হয়ে পড়ে এবং তার দৌড় শৈলীর অবনতি চোখে পড়ে।

(৬) মাঠের অবস্থা ও আবহাওয়া : এগুলি প্রতিযোগীর আয়ত্তে না থাকলেও ভাল শিক্ষাপ্রাপ্ত খেলোয়াড়ের পক্ষে এসব ক্ষেত্রে অবস্থা বুঝে দৌড়ের কায়দা কৌশল পরিবর্ত্তন করা সম্ভব হয়, যার ফলে উন্নততর ফলাফল সম্ভব।

৭। গতি (Speed) :—প্রত্যেক দৌড়কারের নিজস্ব দৌড়োবার কায়দা আছে একথা মনে রেখেও কতগুলি গোড়ার কথা সবার ক্ষেত্রেই এক।

প্রত্যেক দৌড়ের ক্রিয়ার তিনটি অংশ আছে:—প্রথম পর্য্যায়ে (Recovery) প্রতিযোগী মাটি ছেড়ে সম্পূর্ণভাবে শূন্যে উঠেছে এবং পরেই (Driving) এক পায়ে সর্বোচ্চ ধাক্কা দিয়ে অন্য পাটি সামনে ঠেলে দিয়েছে; এই দুই পর্য্যায়ের মাঝে একটি অবস্থা আছে যখন প্রতিযোগীকে দেখা যাবে কেবল যেন নিজেকে ধরে রেখেছে, এ সময় সামনে অগ্রসর হবার কোন প্রচেষ্টা নাই। দৌড় শিক্ষায় এক সঙ্গে ৪।৫ জনকে সারি বদ্ধভাবে বিশেষ আদেশে শিক্ষকের দিকে পুরাদমে দৌড়াতে দিতে হবে। শিক্ষক ৪০/৫০ ফিট দূরে দাঁড়াবেন।

শিক্ষক কতকগুলি বিশেষ ত্রুটির দিকে নজর রাখবেন।

(১) দৌড়োবার সময় বেশী সামনে ঝুঁকে (৬৫০) থাকছে কিনা?

(২) হাত সামনে পিছনে না সঞ্চালিত হয়ে শরীরের আড়াআড়ি হচ্ছে কি?

(৩) মাথা শরীরের সমলাইনে আছে কিনা।

(৪) দৌড়কারীর দৈর্ঘ্য অনুযায়ী উপযুক্ত পদক্ষেপ কিনা।

(৫) পায়ের পাতা সম্মুখ লক্ষ্যে আছে কিনা।

শরীরের অবস্থান হাতের সঞ্চালন, মাথার অবস্থান পদক্ষেপের ত্রুটি সংশোধন প্রথমেই আবশ্যক।

উচ্চ লম্ফন

লাফাবার পূর্ব্বে এক পায়ে লাফিয়ে অপর পা শূন্যে যতটা সম্ভব উর্দ্ধে তুলিয়ে তোলার অভ্যাস প্রয়োজন। শরীরকে প্রস্তুত করে তোলা ও এই ভাবে লাফাবার অভ্যাস করার পর কোমর উচ্চতায় দড়ি বা 'বার' রেখে শিক্ষকের অভিপ্রদর্শনের পর শিক্ষার্থীদের কায়দাটি আয়ত্তের জন্য চেষ্টা করতে শিক্ষা দিতে হবে। উচ্চ লম্ফনের বিভিন্ন কায়দা আছে। বিশেষ কায়দাটি (Style) আয়ত্তে এসে গেলে প্রত্যেকের সর্বোচ্চ ক্ষমতা অনুযায়ী লাফানর সুযোগ দিতে হবে। এর জন্য বিভিন্ন মানের শিক্ষার্থীকে এক এক দলে বিভক্ত করে অভ্যাস পরিচালনা পদ্ধতি উপযুক্ত।

দৈর্ঘ্য লম্ফন :—দ্রুত দৌড়োবার প্রক্রিয়া আয়ত্ত না করলে দৈর্ঘ্য লম্ফনে উন্নতি করা যায় না। প্রাথমিক পর্য্যায়ে (Sit in the air style) শূন্যে বসার কায়দাটি শেখাতে হবে। ভাল আদর্শন অত্যন্ত প্রয়োজন যাতে ছাত্রেরা নির্ভুল ছবিটি দেখে অনুকরণ করতে পারে। লাফ নেবার পূর্বে বোর্ডে সজোরে পদক্ষেপের প্রক্রিয়াটি ও সতর্কতা মূলক চিহ্নটি (Check mark) নির্দিষ্ট করার শিক্ষা দিতে হবে। শিক্ষণে (Landing) অবতরণের কায়দা হাত ও পায়ের সমন্বিত সঞ্চালন এবং অনেকের মতে শেষ পদক্ষেপ ফলকের Take off board উপরে তিন ফিট উচ্চতায় একটি সুতা রেখে প্রচেষ্টার ব্যবস্থা; উপযুক্ত উচ্চতা রাখার কৌশল, প্রাথমিকস্তরে এই শিক্ষায় ভাল ফল দিয়ে থাকে।

নীচু হার্ডল :—দৌড় সংক্রান্ত কার্যাক্রমের শেষ পর্য্যায়ে এই বিষয়টি শিক্ষা দিতে হবে।

প্রথম প্রথম একটি হার্ডল পার হবার কৌশল শিক্ষা দিতে হবে, ক্রমশঃ সংখ্যা বাড়াতে হবে। পর পর হার্ডল পার হবার মধ্যবর্ত্তী পদক্ষেপের তাল ও ছন্দঃ শিক্ষার্থীকে আয়ত্ত করতে হবে। বার বার প্রদর্শন ও অভ্যাস ছাড়া এই শিক্ষায় দ্রুত উন্নতি হতে পারে না। হার্ডলের পাশ দিয়ে দৌড় সুরু থেকে প্রথম হার্ডল পর্য্যন্ত পদক্ষেপ সংখ্যা আয়ত্ত হলে তবেই হার্ডলের উপর দিয়ে পার হতে দেওয়া উচিত।

শিক্ষার্থীকে আবিষ্কার কবে নিতে দিতে হবে কোনটি তার 'সামনের' পা হবে। প্রথম পর্য্যায়ে প্রত্যেক শিক্ষার্থী তার দৌড়ের পরিমাপ রাখবে, এবং মাঝে মাঝে এর পুনরাবৃত্তি শিক্ষার্থীকে উৎসাহিত করবে।

শটপাট (Shot Put)

শিক্ষা পদ্ধতি :—

প্রথমে ধরবার কায়দা শিক্ষা দিতে হবে—প্রদর্শন এই স্তরে খুব প্রয়োজন। প্রথম থেকেই সংশোধনের উপর জোর দিতে হবে। অভ্যাস একবার হয়ে গেলে সংশোধন কষ্টসাধ্য।

এরপর দাঁড়ানো অবস্থা থেকে নিক্ষেপ কায়দা শিক্ষা দিতে হবে। প্রথম প্রথম কাল্পনিক গোলা নিক্ষেপের ও পরে সত্যকারের গোলা হাতে দিয়ে জুড়ি অনুসায়ে বা দল অনুসারে অভ্যাস ও সমালোচনা।

তৃতীয় পর্য্যায়ে গ্লাইডিং বা গোলা নিয়ে সামনে অগ্রসর হবার কায়দাটি শিক্ষা দেওয়া নিক্ষেপের পরে ভারসাম্য রক্ষার কৌশল শিক্ষা। ব্যক্তিগত রেকর্ড রাখার পদ্ধতি এখানেও শিক্ষার উৎসাহ ও উদ্দীপনা সৃষ্টির সহায়ক।

ডিসকাস নিক্ষেপ

ডিসকাস ধরার কৌশল, প্রাথমিক হাত ও শরীর দোলান এবং নিক্ষেপের অভ্যাস।

ডিসকাস সামনের মাঠে এমনভাবে গড়িয়ে দেবার কায়দা শেখাতে হবে যাতে সর্বশেষ তর্জনী থেকে বের হতে পারে। প্রথম প্রথম দাঁড়িয়ে ছোঁড়া অভ্যাস ও পরে ঘুরে ছোঁড়ার অভ্যাস আয়ত্তে আনার অগ্রগতি ধাপে ধাপে শিক্ষা দিতে হবে।

পদ্ধতির প্রথম পর্য্যায়ে পূর্ণ নিক্ষেপ পদ্ধতির প্রদর্শন দিয়ে একটি পুরো কাজেয় ধারণা গঠন করে এবার আংশিক পদ্ধতিতে শিক্ষা অগ্রসর হবে। মাঝে মাঝে পূর্ণ নিক্ষেপ অভিজ্ঞতার সুযোগ ও তার 'রেকড' রাখলে

উৎসাহ বাড়বে। তবে যতক্ষণ পর্য্যন্ত না শিক্ষার্থীর দক্ষতা মোটামুটি আয়ত্তে আসছে ততক্ষণ খুব জোরে নিক্ষেপের জন্য উৎসাহ না দেওয়াই ভাল। কারণ এর ফলে হঠাৎ আঘাত পাওয়া অস্বাভাবিক নয়।

বর্শা নিক্ষেপ পদ্ধতি

খুব দ্রুত দৌড়ের শেষ পর্য্যায়ে বর্শাটি নিক্ষিপ্ত হয়ে থাকে। দৌড়ের ক্ষমতা সম্পন্ন খেলোয়াড় ও দৌড়ের অবস্থায় ভারসাম্য বজায় রাখা ও নিক্ষেপের উপযুক্ত শরীর এ বিষয়ে অধিক সাহায্য করবে।

প্রথম স্তরে বর্শা ধরার কায়দা, প্রাথমিক দৌড় ও নিক্ষেপ ক্রমান্বয়ে শেখাতে হবে, 'ক্রিকেট বল' ছোড়ার কৌশল আয়ত্তের পরে এটি শেখান ভাল।

বর্শা ধরা, বহন করে দৌড়ানোর কৌশল এবং ছোড়ার পূর্বাহ্ণের পা ও হাতের কৌশল ও শরীরের অবস্থান শিক্ষা দিতে হবে। নিক্ষেপের পরে পদক্ষেপের অগ্রগতির সংযম কৌশলটি ও তার পূর্বাহ্ণের হাতের কৌশল পূর্ণ ও আংশিক পদ্ধতিতে শিক্ষা দিতে হবে। বার বার সংশোধন, প্রদর্শন ও সমালোচনা এই স্তরে বিশেষ প্রয়োজন।

দলবদ্ধ ক্রীড়া
(Team Sports)

এই ধরণের ক্রীড়া মাধ্যমিক শিক্ষা ব্যবস্থায় বিশেষ তাৎপর্য্যপূর্ণ। কিশোরের স্বাস্থ্য, শারীরিক যোগ্যতা (fitness) বৃহৎ পেশীগুলির সংকোচন প্রসারণ ও কর্মক্ষমতার উপর নির্ভরশীল। ক্রীড়া সেই সুযোগ প্রচুর পরিমাণে এনে দেয়। কেবলমাত্র ক্রীড়ায় দক্ষতা অর্জ্জন নয়, একটি দলের অন্তর্ভূক্ত হয়ে চলবার যতকিছু আনুসঙ্গিক গুণ তাও এই ধরণের ক্রীড়ার মাধ্যমে সম্ভব।

উদ্দেশ্যগুলি সংক্ষেপে বিবৃত করা যায় :—

১। শক্তি, দম, নমনীয়তা, ক্ষিপ্রতা প্রভৃতি শারীরিক গুণের বিকাশ।

২। আচার ব্যবহারের শিক্ষা (খেলোয়াড় সুলভ চারিত্রিক গুণাবলী, নিয়ম কানুন ও শৃঙ্খলা রক্ষার শিক্ষণ ইত্যাদি)।

৩। জীবনের পরবর্ত্তী অধ্যায় প্রমোদমূলক ক্রীড়ায় অংশ গ্রহণের যোগ্যতা।

৪। দক্ষতা ও কৌশল আয়ত্তীকরণ।

এই ধরনের কার্য্যক্রমে শিক্ষককে মনে রাখতে হবে পূর্ণ পদ্ধতির প্রয়োগ আগ্রহ সৃষ্টির জন্য ও অন্তর্দৃষ্টির আবির্ভাবের জন্য একান্ত প্রয়োজন। খেলা উচ্চমানের হওয়া ও খেলোয়াড়ের সন্তোষ বিধানের জন্য প্রত্যেক ক্রীড়ার বিশ্লেষণ ও গোড়ার কৌশলগুলির দক্ষতা আংশিক পদ্ধতির সাহায্য করতে হবে। পূর্ণ-আংশিক ও পূর্ণ পদ্ধতির প্রয়োগ বারবার করতে হবে।

দলগত ক্রীড়া :—

এই বিশেষ নামটির মধ্য দিয়ে একদল অর্থাৎ অধিক সংখ্যক খেলোয়াড়ের এক সম্মিলিত কার্যাক্রম ও উদ্যম বোঝা যায়। পদ্ধতির প্রয়োগ এই বিশেষ বিভাগের কার্য্যক্রমের উপযুক্ত হওয়া চাই।

মূল বা উপকারিতা :

১) আমাদের জাতীয় কৃষ্টিতে একটি স্থান এই ধরণের ক্রীড়ার মাধ্যমে সৃষ্টি হয়েছে। অনেক ক্রীড়া বিচারক রসিক, কিছু সংখ্যক সাহিত্য দ্বারা অগণিত ক্রীড়াপ্রিয় জনতা তৈরী হয়েছে। বর্ষার কথা বলতে গেলে দাদুরির ডাকের সংগে, নবজলধর আকাশের সংগে, সবুজ লতা-গুল্ম তৃণসজ্জার সংগে, জলমগ্ন পথঘাটের সংগে ফুটবলের আসর ভোলা যায় না।

২) যৌথ মনোবৃত্তি সহযোগিতা, গণতান্ত্রিক মানসিকতা, নেতৃত্ব ও আনুগত্যের শিক্ষাদানে এর তুলনা নাই।

৩) জনসংযোগের মাধ্যম হিসাবে এর অবদান অনস্বীকার্য্য।

৪) শক্তি, দম, নমনীয়তা, ক্ষিপ্রতা প্রভৃতি শারীরিক গুণের বিকাশ ঘটায়।

শিক্ষণ পদ্ধতি ঃ—

প্রতিটি দলগত ক্রীড়ার পদ্ধতি কিছু পরিমাণে ভিন্ন হবে একথা স্বীকার করেও কতগুলি গোড়ার শিক্ষণ নীতির সাদৃশ্য অনুযায়ী পদ্ধতির প্রয়োগ হবে।

১) সম্পূর্ণ ক্রীড়ার একটি ছবি শিক্ষার্থীর সামনে তুলে ধরতে হবে।

২) প্রথমে সম্পূর্ণ ক্রীড়াটির অথবা অপেক্ষাকৃত (লীড আপ) সরল আকারে ঐ ক্রীড়ার বৈশিষ্ট্য বজায় রেখে ক্রীড়ায় প্রাথমিক যোগদানের সুযোগ শিক্ষার্থীকে দিতে হবে।

৩। প্রত্যেকের প্রয়োজন অনুযায়ী আংশিক দক্ষতার অভ্যাস করাতে হবে ও পরিমার্জন করতে হবে।

৪। সম্পূর্ণ ক্রীড়া পরিচালনায় শিক্ষার্থীকে অংশ গ্রহণ করতে, মতামত দিতে, পরিকল্পনা ও সংগঠনের ভার নিতে সাহায্য ও সুযোগ দিতে হবে।

৫। বিনোদন মূলক ভাবে এবং প্রতিযোগিতা মূলক ভাবে ঐ ক্রীড়াগুলিকে সংগঠন করতে হবে।

যে হেতু ব্যক্তির কতকগুলি বিশেষ দক্ষতার উপর নির্ভর করে এই ক্রীড়ার সাফল্য—সেহেতু অনেক সময় দেখা যায়, শিক্ষকদের অনেকে ক্রমাগত বিভিন্ন দক্ষতার আংশিক শিক্ষা পদ্ধতির উপর অতিরিক্ত সময় ও প্রচেষ্টা ব্যয় করে থাকেন। ফলে খেলার আনন্দের স্বাদ না পাওয়ায় আংশিক অভ্যাসের পদ্ধতির অতিরিক্ত অনুশীলন শিক্ষার্থীর ক্রীড়ার প্রতি উৎসাহকে স্তিমিত করে দেয়।

এর জন্য সহজ ছোট আকারের ক্রীড়া যেগুলিতে বড় ক্রীড়ার বৈশিষ্ট্য বজায় আছে সেগুলির সমাবেশ বৈচিত্র্য, এবং প্রায়ই প্রতিযোগিতার আকারে সেগুলির আয়োজন ঐ ক্রীড়ার প্রতি উৎসাহ আরও বাড়িয়ে তুলবে এবং আংশিক পদ্ধতিতে দক্ষতার অনুশীলনকে উদ্দেশ্যপূর্ণ করবে।

শ্রেণী সংগঠন পরিকল্পনা ঃ—

১। শ্রেণীর সব শিক্ষার্থী এক দলভুক্ত করে ক্রীড়ার সাধারণ বর্ণনা, ছবি বা ফিল্ম দেখান, বা ঐ ক্রীড়ার একটি উচ্চস্তরের প্রদর্শনীতে উপস্থিতকরণ।

২। শ্রেণীকে দুই ভাগে বিভক্ত করে আক্রমণাত্মক এবং রক্ষণাত্মক কৌশলগুলির অনুষ্ঠান। ছোঁড়া ধরা এবং পাসিং এর কৌশল শিক্ষা পদ্ধতি।

৩। শ্রেণীকে ছোট ছোট দলে ভাগ করে, বিভিন্ন কৌশল শিক্ষণ।

৪। শ্রেণীকে দুই দলে বিভক্তিকরণ; একদল শিক্ষার্থীরা অংশ নেবে, অপর দল তাদের ত্রুটী উল্লেখ এবং সংশোধনের দায়িত্ব নেবে। শিক্ষকের নিজের উৎসাহ অনেক পরিমাণে ক্রীড়ার প্রতি শিক্ষার্থীকে উৎসাহিত করে তুলতে সাহায্য করে।

শিক্ষার্থীকে উৎসাহ প্রদান আর একটি প্রয়োজনীয় কাজ। দলগত ক্রীড়া শিক্ষা দানের পূর্বে শ্রেণীকে উপযুক্ত প্রস্তুত করে নেওয়া অর্থাৎ উপযুক্ত অঙ্গ সঞ্চালনের মাধ্যমে শরীরকে গরম করে নিতে হয়।

শিক্ষকের সাহায্যে উপকরণ সমূহ: পুস্তক, পুস্তিকা, ফিল্ম, ক্রীড়ার চলমান ছবি, বিভিন্ন দক্ষতার ছবি প্রদর্শন, বিখ্যাত খেলোয়াড়ের জীবনী, ক্যামেরা, ক্রীড়া সংবাদ পুস্তিকা ইত্যাদি।

ছন্দঃ ও তাল মূলক কাজের শিক্ষা পদ্ধতি।

প্রাথমিক এবং মাধ্যমিক বিদ্যালয় পর্যায়ে নৃত্য এবং তাল ও ছন্দ-মূলক কাজের পরিচয় ও শিক্ষা ব্যবস্থায় থাকা বিশেষ প্রয়োজনীয়। এই বিভাগ অন্তর্গত শিক্ষার মূল লক্ষ্য।

১) তাল ও নৃত্যের দক্ষতা আয়ত্তীকরণ।

২) আনন্দ ও শক্তির মাধ্যমে বিনোদন।

৩) দেশের এবং বিদেশের বহু লোক নৃত্যের সঙ্গে পরিচয়।

৪) দেশের কৃষ্টি ও সংস্কৃতির রস গ্রহণ ক্ষমতা বৃদ্ধি।

৫) শক্ত, সুগঠিত, সুসমন্বিত এবং নমনীয় শরীর তৈরী করা।

৬) সৃজনী শক্তি ও প্রতিভার বিকাশ।

নৃত্যকৌশল, নৃত্য দক্ষতা, আয়ত্তের মাধ্যম অঙ্গভঙ্গী ও অংগ সঞ্চালন। শরীরের বিশেষ গঠন ও ব্যক্তিগত যোগ্যতা, নৃত্যের কৌশল ও দক্ষতা আয়ত্তীকরণের সীমা নির্দেশ করে থাকে।

যখন শরীর কঠিন, মন আত্মসচেতন, দম ও শক্তি সীমাবদ্ধ তখন নৃত্যের সুষম প্রকাশ হয় ব্যাহত। নৃত্যের কায়দা কৌশল শিক্ষা কেবল প্রকাশের সম্ভাব্য কাঠামোর পরিচয় প্রাথমিক পর্য্যায়ে দেয়। সেই পথ ধরে শিক্ষার্থীর নিজস্ব প্রকাশ এবং সৃষ্টি রূপ পাবার জন্য পায় পথ নির্দেশ।

এই বিভাগের কর্মক্রম শিক্ষণদান পদ্ধতি শিক্ষার্থীর বয়স, পূর্বজ্ঞানের উপর ভিত্তি করে পৃথক রূপ নেবে। তবুও গোড়ায় বাদ্য, গীত অথবা তাল সহযোগে সুরের সঙ্গে শিক্ষার্থীর পরিচয় আবশ্যক।

দ্বিতীয় স্তরে শিক্ষককে প্রদর্শন (demonstrate) করতে হবে। বৃত্তে বিন্যাস করে শুরু করলেই ভাল। কারণ এতে শ্রেণীর মান নির্ণয় সহজে করা যায়। এর পর সংক্ষেপে নৃত্যটি সংক্রান্ত কোন বক্তব্য থাকলে উল্লেখ করা ভাল।

১) নৃত্যটি সংক্ষিপ্ত হলে 'পূর্ণ পদ্ধতি'র সাহায্যে শিক্ষা চলবে। দীর্ঘ হলে প্রয়োজন মত আংশিক পদ্ধতির সাহায্য নিতে হবে।

২) শিক্ষকের সঙ্গে সঙ্গে ছাত্ররা করে চলবে অনুকরণমূলক ভাবে।

৩) প্রদর্শনের সঙ্গে নির্দ্দেশ দিতে হবে।

শিক্ষার্থীও নির্দ্দেশের পুনরাবৃত্তি করে চলবে। তাতে সে নিজেকে কি করতে হবে নিজেই সেই নির্দ্দেশ দিতে পারবে।

৪) আদেশের সঙ্গে সঙ্গে গান ও নাচ শুরু হবে একই সঙ্গে।

৫) প্রত্যেকের নূতন কিছু শেখাবার পূর্ব্বে পুরাতন স্তরগুলির পুনরাবৃত্তি করে নিতে হবে।

৬) জুড়ি বদল করতে হবে। যারা আয়ত্ত করতে পারেনি তাদের সঙ্গে যারা পেরেছে তাদের জোড়া মিলিয়ে দিতে হবে।

৭) যারা অপেক্ষাকৃত দুর্ব্বল তাদের ত্রুটি সংশোধনে সাহায্য করতে হবে।

৮) যত দ্রুত সম্ভব অগ্রগতি করা দরকার। প্রশংসা উদ্যম এ শিখনে সহায়ক হবে।

আমাদের দেশের বিদ্যালয়গুলিতে এই ধরণের শিক্ষার প্রধান সমস্যা বাদ্যযন্ত্র। গ্রামাফোন রেকর্ড, বা বাদ্যযন্ত্র দুষ্প্রাপ্য।

সুতরাং শিক্ষকের গান আয়ত্তে না থাকলে শিক্ষা কষ্ট সাধ্য হয় এবং আশানুরূপ হয়না। সংখ্যা গণনার দ্বারা প্রথম স্তরে চলতে পারে। পরবর্ত্তী পর্য্যায়ে কোন রকম বাদ্যযন্ত্র বা এক দল গান গাইবে এবং একদল নৃত্য করবে এ ভাবে শিক্ষা চালানো সম্ভব।

আত্মরক্ষামূলক এবং আক্রমণাত্মক কার্যক্রমের শিক্ষাপদ্ধতি

আক্রমনাত্মক কার্য্যক্রম উল্লেখের পূর্ব্বে আত্মরক্ষা মূলক কার্য্যক্রমের আলোচনাই প্রাসঙ্গিক।

এই দুই ক্ষেত্রেই চারটি নিয়ম অবশ্য পালনীয়।

১) মাথা ঠাণ্ডা রাখ ২) কর্ত্তব্য স্থির কর ৩) ভালভাবে কাজটি করবার জন্য প্রস্তুত হও ৪) কর।

এই ধরণের কার্যক্রমের কোন নির্দ্দিষ্ট ছক কাটা নেই। অবস্থা অনুযায়ী ব্যবস্থা। তোমার সুবিধাজনক কি অবস্থা আছে, প্রতিদ্বন্দ্বীর অসুবিধাজনক অবস্থা কি আছে, সেগুলি বিচার করে কাজে লাগাতে হবে। মোটামুটি ভাবে বলা যায়, প্রতিদ্বন্দ্বী যদি অপেক্ষাকৃত ক্ষুদ্রদেহী ও দুর্ব্বলতর হয় তাহলে তোমার শক্তির উপর অধিক নির্ভর কর; অপর পক্ষে তোমার প্রতিদ্বন্দ্বী যদি দৈর্ঘ্য এবং শক্তিতে শ্রেষ্ঠতর হয় তাহলে ক্ষিপতা ও কৌশলের সাহায্য অধিক কার্য্যকর হবে।

আত্মরক্ষার ক্ষেত্রে দু'ধরণের পরিস্থিতিতে পড়ার সম্ভাবনা ১) প্রতিদ্বন্দ্বী আক্রমনে উদ্যত অথবা আঘাত করেছে।

২) প্রতিদ্বন্দ্বী আয়ত্বে পুরোপুরি এসে গেছে।

প্রথম অবস্থায় সামনা সামনি অবস্থায় পিছু হটা ভাল নয়। কল্পনা কর তুমি একটি ত্রিভুজের চূড়ায় আছ এবং তার ধার ঘেঁষে পিছনে

হটো। এরদ্বারা প্রতিদ্বন্দ্বীর আক্রমণের গুরুত্ব কিছু পরিমাণে দুর্বল ও লঘু হবে। যদি প্রতিদ্বন্দ্বীর আক্রমণে পড়ে গিয়ে থাক তাহলে পিঠের উপর গড়িয়ে গিয়ে বেঁকে পা দিয়ে আক্রমণ ঠেকাবার চেষ্টা কর।

এই ধরণের কার্য্যক্রমের কতগুলি গোড়ার জ্ঞান শিক্ষার্থীকে অবশ্যই দিতে হবে।

১) চাপ দেবার বিন্দুগুলি (Pressure points)
২) চাপ দেবার ফাঁকগুলি (Pressure hollow)
৩) ফেলে দেবার স্থান (Knockout spot)
৪) অজ্ঞান করে দেবার উপায়। স্নায়ু কেন্দ্র ও মারাত্মক স্থান-সমূহ। শরীরের ২৪টি দুর্ব্বলবিন্দু।

এ ছাড়া দড়িবন্ধন প্রণালী (Rope knots) ও প্রাথমিক চিকিৎসা জানতে হবে।

কুকুর দ্বারা আক্রান্ত হলে হাতে যা কিছু থাকবে সেটি সামনে বা পাশে কুকুরের মনোযোগ আকর্ষণের জন্যে ছুড়ে দেবে। কুকুর যেই সেটি কামড়াতে যাবে তখন চোয়ালে সজোরে লাথি মারবে। লাঠি, বক্সিং, জুজুৎস্যু ও কুস্তি এই বিভাগের অন্তর্গত বিষয়।

এই ধরণের শিক্ষায় প্রতিযোগিতার মনোভাব, ভয় জয় করবার শিক্ষা এসে থাকে।

কুস্তি ও জুজুৎসা শিক্ষায় গদীর ব্যবহার অপরিহার্য্য। শিক্ষা পদ্ধতির গোড়ায় বিশেষ বিষয়ের সংক্ষিপ্ত ইতিহাস, নিরাপত্তামূলক নিয়মাবলী, দাঁড়াবার ও ভারসাম্য বজায় রাখার প্রাথমিক শিক্ষা প্যাঁচের কায়দা ও আঘাত করার কৌশল ও আত্মরক্ষার কৌশল শিক্ষা দিতে হবে।

জুড়ি পদ্ধতিতে শ্রেণী সংগঠন ভাল। প্রদর্শন প্রথমে ধীরে ধীরে করে দেখাতে হবে ও পরে দ্রুত করে দেখাতে হবে।

এধরণের কার্যক্রমে আগ্রহ সৃষ্টি করা আবশ্যক নইলে অভ্যাসে উৎসাহ বেশীক্ষণ রাখা কঠিন।

আজ মাধ্যমিক শিক্ষা-সূচীর নব রূপায়ণ ব্যবস্থার আয়োজনে অনেক সমস্যার উদ্ভব হচ্ছে ও নানাভাবে তার সমাধান প্রচেষ্টার প্রয়োজন দেখা দিচ্ছে।

কর্মকেন্দ্রিক শিক্ষা-সূচী এবং শারীর শিক্ষা-সূচীর পরিচালনা এমন একটি সমস্যা। বর্ত্তমানে বিদ্যালয় কাঠামোর নির্দিষ্ট সময়পত্র, শিক্ষণের উপযুক্ত সুযোগ সুবিধা, ও শিক্ষা তহবিল, এগুলির কথা বিবেচনা করলে পুরাতন কাঠামোতে নতুন রূপায়ণ-প্রচেষ্টা স্বভাবতঃই সমস্যাবহুল হয়ে দেখা দেবে এতে সন্দেহ মাত্র নেই।

সুতরাং বর্তমানের সঙ্গে সঙ্গতি রেখে আজ প্রথম পদক্ষেপ নিতে হলে তার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন। এই কাজে প্রথম সমস্যা হ'ল বিদ্যালয় পরিবেশে কর্মকেন্দ্রিক প্রকল্পনের সংগঠন ও তার পরিচালনা। মনে রাখতে হবে, সমস্যা কেন্দ্রিক শিক্ষণের চারটি স্তর আছে। প্রথমস্তরে প্রকল্প বা সমস্যা নির্বাচন অর্থাৎ যে প্রকল্প মাধ্যম শিক্ষার্থী তার নিজস্ব অভিজ্ঞতার সাহায্যে উপযুক্ত শিক্ষা গ্রহণ করবে তার বাছাই পর্ব।

দ্বিতীয় স্তরে পরিকল্পনা প্রস্তুতিকরণ এবং তৃতীয় স্তরে অভিজ্ঞতা সংঘটন ও তার পরিচালনা অর্থাৎ রূপায়ণ ও সর্ব শেষ স্তরে অভিজ্ঞতার মূল্যায়ণ।

প্রথম স্তরটি বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ সম্ভাব্য সুযোগ সুবিধার কথা বিবেচনা করে নির্বাচন ও নির্দোষ করতে পারেন কিন্তু ২য় ৩য় ও ৪র্থ স্তরে শিক্ষার্থীর ভূমিকা প্রধান। শিক্ষক প্রয়োজন মত সাহায্য করবেন।

দ্বিতীয় সমস্যা হল সময় নির্দেশ। পরিকল্পনা প্রণয়ন ও কাজের দায়িত্ব বণ্টনের জন্য সম্মিলিত শ্রেণী সংগঠন প্রয়োজন আছে সন্দেহ নাই। এই উদ্দেশ্যে টিফিনের পর যে কোন ঘণ্টা নির্দিষ্ট করা যেতে পারে। এবং শিক্ষার্থীদের মধ্যে দলগত ভাবে এই কাজেয় দায়িত্ব বণ্টন ও প্রকল্পটি বিশ্লেষণের দায়িত্ব থাকবে বিশেষ ভারপ্রাপ্ত শিক্ষকের উপরে। এই দায়িত্ব শারীর শিক্ষক অথবা অন্য যে কোন শিক্ষক নিতে পারেন। প্রধান শিক্ষক মহাশয়ের উপস্থিতি ও অধিকতর সাহায্য করবে সুষ্ঠু পরিচালনায়। একবার কাজের বণ্টন হয়ে গেলে এবার অভিজ্ঞতার পরিচালনায় বিশেষজ্ঞের বক্তৃতা,

আলোচনা, লাইব্রেরীর বই ও আনুষঙ্গিক জিনিষপত্রের প্রয়োজন হবে। প্রয়োজনীয় যোগাযোগ ব্যবস্থা ও জিনিষপত্রের আয়োজন সংক্রান্ত কাজ ভারপ্রাপ্ত শিক্ষক করে দেবেন।

এরপর শিক্ষার্থী প্রয়োজন অনুপাতে দলগতভাবে উপযুক্ত স্থান, কাল, পাত্র ও আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদির সাহায্যে কাজটি সম্পাদন করবে। এই ভাবে যখন কাজটি চলতে থাকবে তখন যেসময় প্রয়োজন সেটি বিদ্যালয় কর্মসূচীর বাইরে হবে। তার জন্য যেখানে যেতে হবে বা যে বিশেষজ্ঞের সাহায্য নিতে হবে সেটি ছুটীর পরে বা আগে করা চলবে। এবং স্বভাবতঃই সেখানে শিক্ষকের উপস্থিতির প্রয়োজন হবে না। তবে মনে রাখতে হবে, কাজটি সম্পূর্ণ হ'ল কিনা, এবং কিভাবে হচ্ছে—সেদিকে ভারপ্রাপ্ত শিক্ষকের তত্ত্বাবধান ও দৃষ্টি থাকা চাই। বিদ্যালয় তহবিলের কথা মনে রেখে ভারপ্রাপ্ত শিক্ষককে এমনভাবে প্রকল্প নির্বাচন করতে হবে, যাতে স্বল্প খরচে কাজটি সম্পাদিত হতে পারে। এবং সেই উদ্দেশ্য ব্যয়ের হিসাব পূর্বাহ্ণেই করে নিতে হবে, শিক্ষার্থীদের সহযোগিতায়।

কাজটি সম্পূর্ণ হয়ে গেলে মূল্যায়ন করা হবে। কাজের দোষ ত্রুটী ও সাফল্যের মূল্যায়নে শিক্ষার্থীদের পূর্ণ সহযোগিতা এবং সংযোগ যেন থাকে—সেদিকে দৃষ্টি রাখতে হবে, এবং এই পর্য্যায়ে প্রথম প্রথম প্রধান শিক্ষক মহাশয়ের উপস্থিতি উৎসাহবর্ধক হবে। কর্মমাধ্যমে শিক্ষা ব্যবস্থায় অন্যান্য যে সমস্যা দেখা দেবে তা হচ্ছে :—পরিচালনাগত দায়িত্ব ; বিশেষজ্ঞের সঙ্গে যোগাযোগ করা ; উপযুক্ত আর্থিক সংগতি এবং ছাত্রছাত্রীদের কার্য্যসম্পাদনের সময় তত্ত্বাবধান।

পরিচালনাগত দায়িত্ব যে কোন শিক্ষকের পক্ষে দেওয়াই সম্ভব ; তবে প্রকল্পগুলি নির্বাচনের সময় দেখতে হবে উপযুক্ত সময়, ও পূর্ব অভিজ্ঞতার সুযোগ সুবিধা যাঁর অন্যের অপেক্ষা অধিক আছে তাঁর উপরেই ভার ন্যস্ত করা উচিত। অনেকগুলি প্রকল্প শাবীর শিক্ষার অন্তর্গত বিষয় কেন্দ্র করে হওয়ার সম্ভাবনা থাকায় অনেক ক্ষেত্রে শারীর শিক্ষক এই দায়িত্ব গ্রহণ করলে সুবিধা হতে পারে। অবশ্য তাঁর শ্রেণীভার (class load) বিবেচনা করে দায়িত্ব দিতে হবে। কখনও অন্য উৎসাহী শিক্ষকরাও একাজে

অধিকতর যোগ্য বিবেচিত হতে পারেন। বিভিন্ন ধরণের হাতের কাজ; মধুচাষ; বাগান করা ইত্যাদি বিভিন্ন প্রকল্পের জন্য বিশেষজ্ঞ সন্ধান করে তাঁদের কাজ দেখান ও আলোচনার ব্যবস্থা ইত্যাদির সংগঠন ও শিক্ষার্থীদের আগ্রহ সৃষ্টি করার দায়িত্ব পরিচালকের।

এই পরিচালনায় প্রথম থেকে লক্ষ্য রাখতে হবে—সম্পূর্ণ কাজটি ছাত্র ছাত্রীরা তাদের নিজস্ব প্রচেষ্টায় যেন সম্পাদন করে এবং বিভিন্ন দলের অন্তর্ভুক্ত হয়ে সবাই যাতে সক্রিয় ভূমিকা নিতে পারে।

উপযুক্ত পরিকল্পনা নির্বাচনের সাহায্যের জন্য এরপর বিভিন্ন সময় বিভাগ [term] অনুযায়ী বিভিন্ন শ্রেণীর উপযোগী কার্য্যসূচী দেওয়া হল। উপযুক্ত বোধে যে কোন ১টি বা ২টি পরিকল্পনা শিক্ষার্থীদের মধ্যে একই সঙ্গে বা পরপর নির্বাচন ও পরিচালনা করা চলতে পারে। অনেকগুলি প্রকল্প ক্রমিকভাবে সহজ থেকে কঠিন এবং ছোট থেকে বড় আকারে শ্রেণী অনুপাতে নির্দিষ্ট করা হল।

আশা করা যায় এগুলি প্রকল্প নির্বাচনে বিদ্যালয়ের কর্তৃপক্ষের কিছু সাহায্য করতে পারবে। এগুলি ছাড়াও অন্যান্য প্রকল্প অবশ্যই গৃহীত হতে পারবে তবে মনে রাখতে হবে শ্রেণীর যোগ্যতা ঋতু ভেদে সেগুলি প্রযোগ যোগ্য হয়।

কর্ম প্রকল্প নির্বাচনের সময় দৃষ্টি রাখা দরকার যা'তে এমন প্রকল্প সংগঠন ও পরিচালনা করতে হবে যার দ্বারা বিদ্যালয়ের আর্থিক দিকের বৈষম্য না দেখা দেয় এবং উৎপন্ন দ্রব্যাদি বিদ্যালয়ের কাজে পুরোপুরি লাগে। যেমন কাগজ ফেলা বাস্কেট তৈরী, শিশুশ্রেণীর উপযোগী চেয়ার ডেস্ক, ঝাঁটা তৈরী, ব্যাগ তৈরী, দড়ি পাকান, এমন কি স্কিপিং রোপ, মুগুর, হুপ [বেতের] বেতের মোড়া, ঝুলঝাড়া তৈরী, মই, কাঠের বাক্স ইত্যাদি তৈরী করান হলে, বিদ্যালয়ের কাজে তার ব্যবহারোপযোগী প্রয়োজন ব্যয়সঙ্কোচের সহায়ক হবে সন্দেহ নাই।

Register তৈরী, পুরাতন বই বাঁধান—ছাত্র ও বিদ্যালয় পাঠাগারের সাহায্য করবে। টীকা দান, ফল সংরক্ষণ, আচার প্রস্তুত, ঝুড়ি প্রস্তুত,

রাস্তা তৈরী ইত্যাদি কাজের প্রকল্প বিদ্যালয়ের কাজে লাগাবার সম্ভাবনায় পূর্ণ হওয়ায় দুই দিক থেকে বিদ্যালয়কে সাহায্য করতে সক্ষম হবে।

কর্মমাধ্যমে শিক্ষা বা কর্মকেন্দ্রিক শিক্ষার রূপায়ণে অভিজ্ঞতার বিষয়বস্তু নির্বাচনে নীচে উল্লেখযোগ্য কয়েকটি নমুনা বিভিন্ন শ্রেণীর অনুপাতে নির্দিষ্ট করা হল।—

ষষ্ঠ শ্রেণী :—

জানুয়ারী—মার্চ—১) শ্রেণীকক্ষ পরিষ্কার করা ও সাজানো

২) ক্রীড়াদিবসে ও বার্ষিক ক্রীড়াপ্রতিযোগিতায় স্বেচ্ছা-সেবকের কাজ করা।

৩) পুরস্কার বিতরণী দিবসের অভ্যাগতদের আহ্বান করা ও পরিচর্য্যা করা।

৪) নিরাপত্তাশিক্ষার উদ্দেশ্যে রাস্তার আলোনির্দেশ, হাতের নির্দেশ ও রাস্তা পারাপার হওয়া ও রাস্তায় চলার সাবধানতা সম্পর্কে একটি অভিপ্রদর্শনী ছাত্রদের দ্বারা পরিচালিত হবে।

৫) কেটে গেলে ও পুড়ে গেলে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রণালীর কৌশল অভিপ্রদর্শনীর সাহায্যে রূপায়ণ করা।

৬) শ্রেণীর বাগান বা টবের সাহায্যে বাগান করান—শীতকালীন গাছ।

৭) একটি ক্রীড়াদিবস পরিচালনার দায়িত্ব গ্রহণ।

৮) শিবির জীবন যাপনের অভিজ্ঞতা—৩ থেকে ৫ দিন।

এপ্রিল—মে :—

১) শ্রেণীর হাতের কাজের কার্ডবোর্ড, কাগজ, কাপড়ের তৈরী জিনিস প্রদর্শনী সংগঠন।

২) শ্রেণীর হাতে লেখা পত্রিকা প্রণয়ন।

৩) একটি বিশেষ ক্রীড়াপ্রতিযোগিতা—শ্রেণীগতভাবে পরিচালনা।

৪) বুলেটীন বোর্ডে প্রতিদিনের উপস্থিতিসংখ্যা ও অন্যান্য খবর ও নির্দেশগুলি লেখার দায়িত্ব।

জুলাই—সেপ্টেম্বর :—

১) একটি শ্রেণী সাহিত্য সভা সংগঠন ও পরিচালনা

২) একটি নাটিকা অভিনয় ও তার সংগঠন

৩) হাতের কাজ—বই-এর মলাট তৈরী ও বাঁধান শেখা ও নিজেদের বই-এ কাজে লাগান।

৪) বাস ও ট্রেনে ওঠা নামার অভিজ্ঞতা সহকারে একটি দ্রষ্টব্যস্থানে যাওয়া, পরিদর্শন এবং লিখিত ও মৌখিক বিবরণ দান (ছাত্রদের দ্বারা)।

নভেম্বর—ডিসেম্বর :—

১) লাইব্রেরী পরিষ্কার করা ও সাজান।

২] খেলার মাঠ বা কক্ষ পরিষ্কার করা, উন্নয়ন করার কাজ।

৩) দেশাত্মবোধক গানের সমবেতভাবে অনুষ্ঠানের আয়োজন ও যোগদান।

৪) একটি পায়ে-হেঁটে ভ্রমণ বা বনভোজনে যোগদান ও আংশিক সাহায্যের দায়িত্ব গ্রহণ।

৫) বিদ্যালয়ে বুলেটীন বোর্ড নোটিশ বোর্ডগুলির অলঙ্করণ পরিষ্কারকরণ ও সাজান (decoration, cleaning and arrangement)।

৬) শ্রেণীগতভাবে একটি ক্রীড়াপ্রতিযোগিতা পরিচালনা ও সংগঠন। (Intramural)

সপ্তম শ্রেণী :—

জানুয়ারী—মার্চ :—

১) বিদ্যালয় আরম্ভের সময়ে শিক্ষার্থীদের সমবেত করণের ব্যবস্থার স্থান, বিন্যাস ও প্রবেশ প্রস্থানের দায়িত্ব।

২) শ্রেণীকক্ষ পরিষ্কার করা ও সাজানো।

৩) ক্রীড়ার মাঠ বা কক্ষের যত্ন, পরিষ্কার ও প্রয়োজন অনুপাতে সংগঠন (চিহ্নিতকরণ, লাফাবার স্থান খনন ইত্যাদি)।

৪) পায়ে হেঁটে দীর্ঘ ভ্রমণসূচীর পরিকল্পনা প্রণয়ন, সংগঠন, যোগদান ও বিবরণ পেশ করা।

৫) বার্ষিক ক্রীড়াদিবস ও প্রতিযোগিতায় সাংগঠনিক দায়িত্ব আংশিকভাবে পালন।

৬) সাহিত্য সভা—শ্রেণীগতভাবে সংগঠন ও পরিচালনা।

৭) বিদ্যালয়ের বাগান বেড়া ইত্যাদি উন্নয়নমূলক কাজের দায়িত্ব।

৮) লাইব্রেরীর বই issue ও return করার সাময়িক দায়িত্ব—শ্রেণীগতভাবে।

এপ্রিল – মে :—

১) একটি নাটক অভিনয়।

২) একটি বিতর্কসভা বিদ্যালয়গতভাবে সংগঠন ও পরিচালনা।

৩) হাতে লেখা দেওয়াল পত্রিকা তৈরী।

৪) কাঠ, বেত, কার্ডবোর্ড প্রভৃতির সাহায্যে বিভিন্ন ধরণের আসন (seats, chairs etc) প্রস্তুত করা, দড়ি পাকান, আগুন জ্বালানো (camp fire) প্রভৃতি কৌশল।

জুলাই—সেপ্টেম্বর :—

১) বিদ্যালয়ের বাগানের কৃষি প্রদর্শনী, ক্রীড়া প্রদর্শনী সংগঠনের আংশিক দায়িত্ব।

২) প্রাথমিক চিকিৎসার একটি অভিপ্রদর্শনী।

৩) স্থানীয় কোন উৎসবে বা বিদ্যালয়ের উৎসবে স্বেচ্ছাসেবকের দায়িত্ব।

৪) স্বাধীনতা দিবস সংগঠনের আংশিক দায়িত্ব গ্রহণ।

৫) বিদ্যালয়ের বৈকালিক ক্রীড়াসূচীর পরিচালনা ও সাংগঠনিক দায়িত্ব আংশিকভাবে গ্রহণ।

৬) সমবেত সংগীতের আসর পরিচালনা।

নভেম্বর, ডিসেম্বর :-

১) পুরস্কার বিতরণী দিবসের আংশিক দায়িত্ব গ্রহণ।

২) সাহিত্য সভা, বিতর্কসভা পরিচালনা।

৩) বিদ্যালয়ের বাগান তৈরী ও রাস্তা তৈরী।

৪) শিবির জীবনের অভিজ্ঞতা ও সাংগঠনিক দায়িত্ব গ্রহণ আংশিকভাবে।

৫) আন্তর্বিদ্যালয় ক্রীড়াপ্রতিযোগিতার সাংগঠনিক দায়িত্ব আংশিকভাবে।

অষ্টম শ্রেণী :—

জানুয়ারী—মার্চ :—

১) প্রয়োজন অনুপাতে বিদ্যালয়ে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রয়োগের দায়িত্ব ও কর্তব্য এবং First Aid Kit রাখার দায়িত্ব।

২) বিদ্যালয়ের একটি বিতর্ক সভার সংগঠন ও পরিচালনার দায়িত্ব।

৩) বাৎসরিক ক্রীড়াপ্রতিযোগিতা ও পুরস্কার বিতরণী উৎসবের আংশিক দায়িত্ব।

৪) একটি শিবির পরিচালনার আংশিক দায়িত্ব।

৫) বৈকালিক ক্রীড়া কর্মসূচীর সাপ্তাহিকভাবে একদিনের দায়িত্ব ভার—সংগঠনন, নির্বাচন ও পরিচালনা।

৬) বিদ্যালয়ের দেশভ্রমণ কর্মসূচীর (Excursion) আংশিক দায়িত্ব পালন।

৭) আগুন নির্বাপনের কৌশলের শিক্ষাও একটি অভিপ্রদর্শনী।

৮) আচার মোরব্বা তৈরী মেয়েদের জন্য কুল টম্যাটো জলপাই ইত্যাদি।

এপ্রিল—মে :—

১) বিদ্যালয়ের লাইব্রেরীর পরিচালনা
২) বিদ্যালয় সংযুক্ত ক্লাব—ফোটোগ্রাফি, ক্রীড়া, সাঁতার, গীতবাদ্য, ছবি আঁকা, প্রভৃতির আংশিক দায়িত্ব।
৩) মৌমাছি পালন ও চাষ শিক্ষণ ও প্রয়োগ।
৪) মেয়েদের উপযোগী উলের বোনা, সেলাই, আচার তৈরী প্রকল্প (আম, লেবু, তেঁতুল)।

জুলাই—সেপ্টেম্বর :—

১) ক্রীড়া বা স্বাস্থ্য বিষয়ক ও বিনোদনমূলক একটি ফিল্ম শো নির্বাচন ও সংগঠন।
২) বিদ্যালয়ের লাইব্রেরীর বই নির্বাচন, যত্ন ও কাজে সাহায্য।
৩) একটি সাহিত্য সভা শ্রেণীগতভাবে পরিচালনা।
৪) একটি শিক্ষামূলক অভিনয় সংগঠন ও পরিচালনা।
৫) বিদ্যালয় পত্রিকার আংশিক দায়িত্ব।
৬) বিদ্যালয়ের বাগান পরিচর্য্যা।

নভেম্বর—ডিসেম্বর :—

১) বৈদ্যুতিক কার্য সম্পর্কে জ্ঞান ও হাতের কাজ
৩) একটী শিক্ষামূলক প্রদর্শনীর আংশিক দায়িত্ব।
৪) বিদ্যালয়ের কাঠের সরঞ্জাম, ক্রীড়া সরঞ্জাম মেরামতী কাজ শিক্ষা ও তার প্রয়োগ।
৫) খেলনা প্রস্তুত

নবম শ্রেণী

জানুয়ারী—মার্চ :—

১) আন্তঃপ্রাচীর ক্রীড়া প্রতিযোগিতা সংগঠন ও পরিচালনা।

২) বাৎসরিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা পরিচালনার আংশিক দায়িত্ব।

৩) বিদ্যালয়গত ভাবে একটি শিবির সংগঠন ও পরিচালনার আংশিক দায়িত্ব।

৩) বিদ্যালয়গতভাবে একটি শিবির সংগঠন ও পরিচালনার আংশিক দায়িত্ব।

৪) একটি নিকটবর্তী গ্রামে—সাক্ষরতা, রোগপ্রতিষেধক বা উন্নয়নমূলক কাজে (রাস্তা তৈরী, জঙ্গল সাফাই, পুকুর পরিষ্কার খেলার মাঠ তৈরী করা, নালা কাটা) -র প্রকল্প তৈরী সংগঠন ও পরিচালনা।

৫) সমাজতন্ত্র দিবসের পরিচালনা—বিদ্যালয়গতভাবে।

এপ্রিল, মে—

১) বিদ্যালয়ের একটি ক্রীড়াদিবস প্রকল্প তৈরী, সংগঠন ও পরিচালনা।

২) একটি শিক্ষামূলক প্রদর্শনীর প্রকল্প, সংগঠন ও পয়িচালনা।

৩) একটি পায়ে-হেঁটে ভ্রমণ প্রকল্প ও পরিচালনা।

৪) বিদ্যালয়ের প্রারম্ভিক কার্য্যসূচী (assembly) পরিচালনা।

৫) বেতের কাজ ও বাঁশের কাজ (ঝুড়ি, কাগজ ফেলার ঝুড়ির ডালা, ট্রে প্রভৃতি.)।

জুলাই—সেপ্টেম্বর—

১) বিদ্যালয়ের ব্যবহার উদ্দেশ্যে শতরঞ্চী, আসন বোনার কাজ শিক্ষণ ও প্রয়োগ।

২) বিদ্যালয়ের Indoor ক্রীড়াসূচী ও তার প্রতিযোগিতা পরিচালনা।

৩) বিদ্যালয় পত্রিকা সম্পাদনা।

৪) একটি বিতর্কসভার আয়োজন ও পরিচালনা।

৫) খেলনা প্রস্তুত (ন্যাকড়া, কাগজ-মণ্ড, বাজে কাগজ, কার্ডবোর্ড ও কাঠ দ্বারা)।

নভেম্বর, ডিসেম্বর :—

১) বাৎসরিক পরীক্ষার পর ছাত্রদের জন্য ক্রীড়াসূচী তৈরী ও পরিচালনা।

২) একটি শিশির পরিচালনার আংশিক দায়িত্ব।

৩) মৌমাছির চাষ/বাগান/ফোটোগ্রাফী যে কোন একটির প্রকল্প গ্রহণ।

৪) বিদ্যালয়ের ফুলদানী, টব, প্রভৃতিতে রং ও অলঙ্করণ।

৫) পোলট্রি, এগ্রিকালচার ফার্ম, পোষ্টাফিস—প্রভৃতির যে কোন একটি পরিদর্শন ও তার বিবরণ (report) প্রস্তুত করা।

দশম শ্রেণী

জানুয়ারী মার্চ :—

১) বাৎসরিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ও পুরস্কার বিতরণী উৎসবের দায়িত্ব।

২) শিবির পরিচালনার দায়িত্ব।

৩) একটি আন্তর্বিদ্যালয় বিতর্ক সভার সংগঠন ও পরিচালনা।

৩) একটি বনভোজন বা পায়ে হেঁটে ভ্রমণের কর্মসূচী গ্রহণ ও রূপায়ণ—বিদ্যালয়গতভাবে।

৫) বিদ্যালয়ের বৈকালিক ক্রীড়াসূচী পরিচালনা।

এপ্রিল, মে :—

১) টীকাদান, সাক্ষরতা প্রকল্প বা অন্য কোন গ্রামসেবা-মূলক কাজের প্রকল্প গ্রহণ ও পরিচালনা।

২) ক্রীড়া প্রতিযোগিতা (আন্তর্বিদ্যালয় ও আন্তঃপ্রাচীর) সংগঠন ও পরিচালনা।

৩) একটি বিতর্কসভা/সাহিত্যসভা— আন্তর্বিদ্যালয়-গতভাবে পরিচালনা, জনসংযোগ।

৪) অভিনয়/ফিল্ম শো/নৃত্যগীত অনুষ্ঠানের পরিচালনা দর্শকনিয়ন্ত্রিত।

জুলাই—সেপ্টেম্বর :—

১) সাফাই উদ্দেশ্যে ঝাড়ু (নানাপ্রকার) ঝুলঝাড়া, বিছানা ব্রাশ, পা পোষ (দড়ি, পাট বা পালক, নারকোল শলা ইত্যাদির সাহায্যে)।

২) সাবান তৈরীর শিক্ষা ও তার প্রয়োগ।

৩) স্বাধীনতা দিবস সংগঠন ও পরিচালনা।

৪) বিদ্যালয় পত্রিকার সম্পাদনা, প্রুফ দেখার কৌশল শিক্ষা ও প্রয়োগ।

নভেম্বর, ডিসেম্বর :—

১) একটি সামাজিক অনুষ্ঠানে (লাইব্রেরী উদ্বোধন মেলা প্রভৃতি) স্বেচ্ছাসেবকের দায়িত্ব।

২) একটি ভ্রমণসূচী প্রকল্পন, সংগঠন ও পরিচালনা।

৩) বৈকালিক ক্রীড়াসূচীর দায়িত্ব।

৪) বিদ্যালয় ছাত্র-পুনর্মিলন (Reunion) প্রকল্পন, সংগঠন ও পরিচালনা।

বিকলাঙ্গ শিক্ষার্থীদের জন্য শারীর শিক্ষা পদ্ধতি

সংক্ষিপ্ত ঐতিহাসিক পটভূমিকা

আদিম মানব সভ্যতার প্রথম স্তরে বাঁচার তাগিদে বিকলাঙ্গ ব্যক্তি তার দলের কাছ থেকে অনেক সময়েই নিষ্ঠুরতার পরিচয় পেয়েছে। পরবর্তী যুগে কুসংস্কারের বশবর্তী হয়ে এদের শয়তানের প্রতিমূর্তি বা চর সন্দেহ মৃত্যু ঘটানো হয়েছে এমন দৃষ্টান্তও বহু রয়েছে। সমাজে এইসঙ্গে জনসাধারণের নির্দয় ব্যবহার, অবহেলা এবং ডাক্তারী

চিকিৎসার অভাবে পঙ্গু ও বিকৃত অঙ্গের মানুষের মৃত্যুহার যথেষ্ট বেশী ছিল। যারা সমাজের এই অবহেলা ও নিষ্ঠুরতা সত্ত্বেও বেঁচে থাকতো তারা ভাঁড়ামি ও রাজসভায় রঙ্গ রস উদ্রেক করার পেশায় নিযুক্ত হতো।

মধ্যযুগে বিকলাঙ্গ মানুষ সমাজের কাছে মূর্তিমান পাপ বোধে কুকুর দ্বারা তাড়িত হয়ে দিন কাটিয়েছে। কোনমতে আত্মরক্ষায় সক্ষম হয়ে থাকলেও সমাজের মধ্যে এক অবহেলিত পশুজীবন যাপন করছে।

য়ুরোপে যখন নবজাগরণের যুগ এল—শিক্ষার অধিকার ভালভাবে স্বীকৃতি পাবার সঙ্গে সঙ্গে সমাজের এই বিশেষ শ্রেণীর লোকের দিকেও একসময়ে জনসাধারণ ও শিক্ষাবিদ্‌দের দৃষ্টি কিছুটা আকর্ষিত হল। অষ্টাদশ শতাব্দীতে মঠে এদের আশ্রয় দেবার কিছু ব্যবস্থা হল।

য়ুরোপে শিল্প বিপ্লবের কালে ব্যবস্থা ও শিল্পের উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে স্বাস্থ্য ও গৃহের দরিদ্রের সামাজিক আইন পাশের দ্বারা কিছুটা উন্নতি হল। উনবিংশ শতাব্দীতে চিকিৎসা ও বাল্য চিকিৎসার উন্নতি আর একধাপ মানব সভ্যতাকে এগিয়ে নিয়ে গেল।

সাধারণ ভাবে আর্থিক ও সামাজিক অবস্থার দ্রুত অগ্রগতির জোয়ারে এসময়ে বিকৃত ও দুর্বল অঙ্গধারী এই পঙ্গুদের কথা হারিয়ে গেল কিছুদিনের জন্যে।

১৯১৩ সালে ইংলণ্ডে প্রথম পঙ্গুদের বিদ্যালয় স্থাপিত হলো।

প্রথম বিশ্বযুদ্ধের অন্যতম উপজাত হল বিশেষ ধরণের চিকিৎসালয়—যার নাম হল "Curative workshop" অর্থাৎ সেখানে যুদ্ধের আহত বিকৃত পঙ্গু সৈনিকদের পুনরায় কাজের উপযুক্ত করে তোলা এবং প্রয়োজনমত নতুনধরণের কার্য্যক্ষমতা সৃষ্টি ও সেই বৃত্তিতে প্রতিষ্ঠিত করার প্রচেষ্টা। এর ফলে এই সামাজিক বোঝাস্বরূপ ব্যক্তিদের নতুন-ভাবে কাজে লাগানোর ব্যবস্থা হতে লাগল। এই যুগের আর একটা অবদান হল জনসাধারণের দৃষ্টিভঙ্গীর পরিবর্তন।

এতকালের অবহেলিত পঙ্গুদের এবং সুস্থ মানুষের মধ্যে ব্যবধান যে মুহূর্তেই ধুলিসাৎ হতে পারে এই চেতনা মানুষ এবং সমাজকে নতুনভাবে পঙ্গুদের জন্যে চিন্তা করতে শেখালো।

প্রথম বিশ্বযুদ্ধে যে প্রচেষ্টার শুরু, পরবর্ত্তী কয়েক বৎসরে তা দ্রুতগতি লাভ করলো। জার্মানী এবং তৎপরে আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রে পঙ্গুদের জন্য পুনর্বাসন কেন্দ্র স্থাপিত হ'ল।

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধে শারীর শিক্ষা তিনভাবে কাজে লাগে। প্রথমতঃ সৈন্যদের উন্নতির কাজে। দ্বিতীয়তঃ সৈন্যদের মনোবল অক্ষুণ্ণ রাখা এবং শারীরিক যোগ্যতা উপযুক্তভাবে বৃদ্ধি করা। তৃতীয়তঃ যুদ্ধে আহতদের আরোগ্য লাভের সাহায্য এবং পুনর্বাসন ব্যবস্থা।

এই সময়ে ডাঃ হাওয়ার্ড এ. রাস্ক এক ধরণের ব্যায়াম চিকিৎসার প্রবর্তন করলেন, সেণ্ট লুই হাসপাতালে, যার দ্বারা আহত সৈন্যের শারীরিক সক্ষমতা বজায় থাকে এবং প্রযুক্তিগত দক্ষতা নষ্ট না হয় এই উদ্দেশ্যে এর প্রয়োগ। খুব ছোট আকারের ধারণা এবং প্রচেষ্টা আরোগ্য লাভের উদ্দেশ্যে গঠিত বহু হাসপাতালে ছড়িয়ে পড়লো। সৈন্য বিভাগ, নৌবিভাগ বিমান বিভাগের সেবামূলক প্রতিষ্ঠান এই ধরণের কার্য্যক্রম দ্রুত গ্রহণ করল। মূলতঃ হাসপাতাল কেন্দ্রিক কার্য্যক্রম থেকে এর উৎপত্তি হলেও ক্রমে শিক্ষার ক্ষেত্রে এর প্রয়োজনীয়তা ও প্রয়োগ বিস্তৃত হল। ত্রুটী বিচ্যুতি, বিকৃতি সত্ত্বেও সর্বোচ্চ উন্নতির পর্য্যায়ে পৌঁছবার দাবী এবং বৃত্তিগতভাবে, শারীরিক দিক থেকে, মানসিক দিক থেকে পরিপূর্ণ উন্নতির জন্য সমাজের আর দশজন স্বাভাবিক মানুষের দাবীর মত এদের দাবীও স্বীকৃতি পেল। এবং সেই উদ্দেশ্য সিদ্ধির জন্য আজ গবেষণা সংগঠন, পরিচালনা শিক্ষার এক নতুন দিগন্ত উন্মুক্ত করে দিয়েছে।

আজকের শিক্ষাজগতে পঙ্গুদের জন্য এই বিশেষ ধরণের খাপখাওয়ানো শিক্ষা ব্যবস্থাকে একটী বিশেষ সৃজনীমূলক শিক্ষা অভিজ্ঞতা বলে স্বীকৃতি দেওয়া হয়েছে যার দ্বারা পঙ্গুরাও তাদের শারীরিক বিকলাঙ্গতা, দুর্বলতা সত্ত্বেও অন্যান্য শিশুর মত সমানভাবে তাদের সর্বোচ্চ ক্ষমতা উন্নয়ন, মানসিক ও চারিত্রিক বিকাশ ও আনন্দের অভিজ্ঞতার পূর্ণ সুযোগ পেতে পারে। সেই সংগে বৃত্তিগত সক্ষমতা লাভ করতে পারে। বিদ্যালয়, মহাবিদ্যালয় আজ এই শিক্ষা ব্যবস্থার সুষ্ঠু রূপায়ণের দায়িত্ব নিয়েছে।

বিদ্যালয়স্তরে এই বিষয়ের কার্য্যক্রম প্রধানত পরিচালিত হবে সুস্থ শারীর কার্য্যক্রমের অনুরূপ ভাবেই; যেমন:—

১) প্রাথমিক শিক্ষণক্রম
২) আন্তঃপ্রাচীর প্রতিযোগিতা মূলক ক্রীড়া
৩) আন্তঃবিদ্যালয় প্রতিযোগিতাক্রম

ক্রীড়া বিভাজীকরণ নিম্নলিখিতভাবে হতে পারে:—

ক্রীড়া—একক, দ্বৈত বা দলগত ভাবে, সহজ ধরণের ক্রীড়া, সোপান মূলক ক্রীড়া, রিলে জাতীয় ক্রীড়া।

ডিগবাজী ও জিমন্যাষ্টিকস্, সাঁতার, নৃত্যমূলক ক্রিয়া, মুক্তাঙ্গন ক্রিয়া. যেমন, শিবির, পায়ে হেঁটে ভ্রমণ, উৎসব, সংগঠন ইত্যাদি।

বিষয় বস্তু এক হলেও শিক্ষণ পদ্ধতি—বিশেষ ধরণের পঙ্গুতা অথবা দুর্বলতার উপযোগী এবং সেই অনুপাতে খাপ খাওয়ানোর ভাবে পরিচালিত ও সংগঠিত হতে হবে। কারণ মনে রাখতে হবে যে এই পঙ্গু, দুর্বল শিক্ষার্থী'রা সাধারণ হলেও তাদের চাহিদা অসাধারণ। শারীর শিক্ষার সাহায্য তাদের যতখানি প্রয়োজন এমন আর কার? তাদের সমবয়স্ক দলের কাছে তাদের স্বীকৃতি নেই। অক্ষমতা তাদের প্রতিপদে সাধারণের কাছে অপ্রতিভ করে রেখেছে। তাদের বিকৃতি তাদের দুর্বলতা ও অক্ষমতা হাস্য ও ব্যঙ্গের উদ্রেক করে। সুতরাং তাদের আবেগ, মানসিকতা সর্বদা তাদের দ্বিধাগ্রস্ত সংশয়ী, অপ্রতিভ, ও হতাশ করে রেখেছে। এই মানসিক অবস্থা থেকে একমাত্র আস্থা, পারঙ্গমতা, সক্ষমতা তাদের স্বাভাবিক মানুষ করে তুলতে পারে, জীবনে আনন্দের স্বীকৃতির ও তৃপ্তির স্বাদ এনে দিতে পারে। শারীর শিক্ষাকে সেকথা মনে রেখে এগিয়ে যেতে হবে।

আমেরিকার বিদ্যালয় পরিচালক সংস্থার ছাব্বিশতম বর্ষপঞ্জীতে অস্বাভাবিক শিক্ষার্থীদের প্রধান চারটি ভাগে বিভক্ত করা হয়েছিল; যেমন:—

১) শারীরিক ভাবে পঙ্গু
২) মানসিক দিক থেকে পিছিয়ে পড়া
৩) প্রতিভা সম্পন্ন

৪) যাদের আচরণগত সমস্যা রয়েছে।

স্বাভাবিক ছাত্রদের জন্য নির্ধারিত বিদ্যালয়ের সাধারণ কার্যক্রমের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে এই বিশেষ ধরণের শিক্ষার্থীদের লাভ আশানুরূপ হতে পারে না; সেই কারণে উপযুক্ত কার্যক্রম গঠনের উদ্দেশ্যে এই অস্বাভাবিক ছাত্রদের নিম্নলিখিত ভাগে ভাগ করা হয়েছে :—

১) ক্ষীণ দৃষ্টি শক্তি সম্পন্ন বা অন্ধ

২) দুর্বল শ্রবণ শক্তি সম্পন্ন বা বধির

৩) হাত বা পায়ের পঙ্গুতা

৪) দুর্বল গঠন

৫) কথা বলার ত্রুটী জনিত অক্ষমতা

৬) মৃগী রোগগ্রস্ত

৭) মানসিক দিক থেকে দুর্বল

৮) প্রতিভাবান

উপরিউক্ত রোগের সাধারণ কারণগুলি হল :—

১) জন্মপূর্ব কারণ

২) পলিমাই লাইটিস

৩) মস্তিষ্কের অসাড়তা

৪) দুর্ঘটনা জনিত

৫) জন্মের সময় আঘাত প্রাপ্তি

৬) হৃৎপিণ্ডের অস্বাভাবিক অবস্থা

৭) যক্ষ্মা রোগ

৮) ডায়াবেটিস রোগ

৯) মৃগী রোগ।

এই ধরণের শিক্ষার্থীদের জন্য শারীর শিক্ষণ কাজে পরিণত করিতে হলে পঙ্গুতার বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী শিক্ষার্থীদের বিভিন্নভাগে বিভক্ত করা একান্ত প্রয়োজন, এবং সেই উদ্দেশ্যে কয়েকটী বিশেষ করণীয় ব্যবস্থা :—

১) ডাক্তারী পরীক্ষার দ্বারা এই বিভক্তিকরণ অবশ্য করণীয়, যাতে উপযুক্ত ক্রীড়া কার্যাক্রম নির্দ্দিষ্ট করা যেতে পারে।

নির্দ্দিষ্ট ক্রীড়া কার্য্যক্রম প্রয়োগের সময় লক্ষ্য রাখতে হবে নিরাপদে শিক্ষার্থী যাতে যোগ দিতে পারে। ডাক্তারী পরীক্ষার পরে যে ক্রীড়ায় সে যোগ দেবে, তার পরিমাণ ও উপযোগিতা নির্ভর করবে তার ক্রম-গতির রেকর্ড পরীক্ষা ও ডাক্তারের নির্দ্দেশের ওপর।

সাধারণভাবে বলা যায় যে যে-কোন ছাত্র দীর্ঘ অসুস্থতা বা আকস্মিক দুর্ঘটনার পর যখনই ক্লাসে যোগ দেবে, তাকে ডাক্তারী পরীক্ষা ছাড়া সাধারণ শারীর শিক্ষার অভিজ্ঞতা দেওয়া চলবে না সুতরাং সেই সময় এই বিশেষ ধরণের শারীর শিক্ষা ক্লাসে যোগ দেওয়াই বিধেয়। এবং যতদিন না স্বাভাবিক শারীরিক শক্তি ও যোগ্যতা পুনরুদ্ধার করতে পারছে ততদিন এই বিভাগই তার পক্ষে উপযুক্ত।

যাদের শারীরিক পঙ্গুতা বা স্বাস্থ্যে ত্রুটী আছে এবং তা সাময়িক বা স্থায়ী যাই হোক না কেন, তাদের জন্য এই বিশেষ বিভাগ থাকবে।

যাদের শারীরিক দুর্বলতা বা ত্রুটী নেই তাদের বয়স, ক্ষমতা, ছেলে বা মেয়ে ভেদে এবং বিশেষ প্রবণতা অনুযায়ী বিশেষ বিশেষ দলে বিভক্ত করতে হবে।

শিক্ষার্থীর দুর্বলতা বা ত্রুটী গুরুত্বের তারতম্য অনুসারে আবার বিভক্তিকরণ প্রয়োজন।

সল্প ত্রুটীযুক্ত এবং গুরুতর ত্রুটীযুক্ত শিক্ষার্থীর জন্য সংশোধনমূলক ব্যায়াম এবং বিনোদনমূলক ক্রীড়ার ব্যবস্থা করা চলবে। সঠিক কায়দায় হাঁটা, চলা, বসা এবং শরীরকে বিভিন্ন প্রক্রিয়া করানো প্রয়োজন হলে এই বিভাগের অন্তর্গত করতে হবে।

শারীর শিক্ষা প্রয়োগের প্রাথমিক করণীয় কাজের পর্য্যায়—

১। শিক্ষার্থীর সঙ্গে সম্পর্ক সৃষ্টি এবং তার নির্ভরতা আকর্ষণ।

২। অবস্থার উন্নতির জন্য শ্রেষ্ঠ উপায় স্থিরীকরণ।

৩। অবস্থার উত্তরোত্তর অবনতি প্রতিরোধ করা।

৪। ত্রুটীযুক্ত স্বাস্থ্যাভ্যাস দূরীকরণ।

৫। মানসিক দিক থেকে কোন অসহযোগিতাপূর্ণ মনোভাবের প্রতি দৃষ্টি রাখতে হবে।

৬। ডাক্তারী মন্তব্য শারীর শিক্ষার পরিভাষায় অনুবাদ করতে হবে।

৭। শিক্ষার্থীর ঝোঁক, প্রবণতা, বিনোদন স্পৃহা খুঁজে দেখতে হবে।

৮। অসফল হওয়ার অভিজ্ঞতা যেন তাকে অভিভূত করতে না পারে তেমন ধরণের কাজ ও ক্রীড়া খুঁজে দেখতে হবে। তার ক্ষমতার মধ্যে তার শিখন যেন তাকে অন্যান্যদের মতই সাফল্য, নৈপুণ্য এনে দেয় সে দিকেও দৃষ্টি রাখা দরকার।

শারীরিক শিক্ষাক্রম ঃ—

কঠিন ধরণের	মাঝারি ধরণের	হাল্‌কা ধরণের
বাস্কেটবল	বলে	
খালি হাতে ব্যায়াম		
হ্যাণ্ডবল		
থ্রোবল		
আধ মাইল দৌড়ান		
দড়ি বেয়ে উঠা		
ডিগবাজী খাওয়া		
সাঁতার		
নৃত্য		

পঙ্গুদের শিক্ষা পরিধি ঃ–

সাধারণ ক্ষেত্রে বিদ্যালয়ে যে শরীর শিক্ষার পরিধির ন্যায়, এই বিশেষ বিভাগের পরিধি ও কার্য্যক্রম একই ধরণের হবে। কেবলমাত্র যে ক্ষেত্রে ডাক্তারী চিকিৎসা-ভিত্তিক বিশেষ ধরণের ব্যায়াম বিশেষ ক্ষেত্রে প্রয়োগ করতে হবে—এই ধরণের কার্য্যক্রম ছাড়া।

প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীরা নিম্নে উল্লিখিত কার্য্যক্রম অনুসরণ করতে পারবে। অবশ্য সাবধানতার সঙ্গে প্রথমে বিষয় নির্বাচন করতে হবে।

গোড়ার দিকের ছন্দ, তালে শিক্ষা, নৃত্যমূলক কার্য্যক্রম, সহজ খেলা, গল্পের মাধ্যমে খেলা, শিকার করা, তাড়া করা জাতীয় সহজ সাধ্য খেলা, ব্যাঙ, বিড়াল, পাখী, ফড়িং, কুমীর ইত্যাদি হওয়া, আত্মপরীক্ষামূলক

কার্য্যক্রম (ডিগবাজী জাতীয়) বিশেষ ভাবে বাছাই করা খেলা, রিলে খেলা, ব্যক্তিগত ভাবে দৌড়ানো, লাফানো ছোঁড়া ইত্যাদির অভিজ্ঞতা।

মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীর পছন্দ, সামর্থ্য, এবং নিরাপত্তার দিকে লক্ষ্য রেখে তাদের বয়স ও ক্ষমতার পর্য্যায় অনুযায়ী কার্য্যক্রম নির্দ্দিষ্ট করতে হবে। এই উদ্দেশ্যে সাঁতার জাতীয়, নৃত্য জাতীয়, দলগত ও একক ধরণের ক্রীড়া এবং শ্রেণীগণ্ডীর বাইরেও প্রতিযোগিতামূলক ভাবে অথবা বিনোদনমূলক ভাবে অভিজ্ঞতার পরিচালনা এবং নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

শিবির জীবনের অভিজ্ঞতাও খুব ভাল ফল দেবে।

মহাবিদ্যালয় স্তরেও সাধারণ শিক্ষার্থী ও এদের একই নীতির মধ্যেও পরিবেশিত ও সংগঠিত হবে কার্য্যক্রম, কেবল পার্থক্য থাকবে এই বিশেষ শিক্ষণ ক্ষেত্রে বিবেচনা করতে হবে—যাতে শারীরিক সংঘর্ষের সম্ভাবনা কম থাকে। অপেক্ষাকৃত হালকা ধরণের ক্রীড়া হয় এবং বয়স্ক মনোভাব ও পছন্দ অনুযায়ী সংগঠিত হয়, এবং নির্বাচনমূলক ভাবে পরিচালিত হবে।

মহাবিদ্যালয় স্তরে তিন ধরণের কার্য্যক্রম উল্লেখ করা যায়ঃ—

১) বিশেষ ধরণের ব্যায়ামঃ—পেশী উন্নয়ন, অঙ্গভঙ্গীর উন্নয়ন ও বিকৃতি সংশোধন মূলক ব্যায়াম নির্বাচন, পেশীর কর্মক্ষমতার উন্নয়ন পেশী ক্ষমতা সংরক্ষণ, সমন্বয় ক্ষমতার উন্নয়ন।

২) সাঁতার জাতীয়ঃ—

সংশোধন মূলক অঙ্গচালনা সহায়ক সাঁতার, নিরাপত্তামূলক সাঁতার এবং বিনোদন মূলক সাঁতার।

৩) বিনোদন মূলক ক্রীড়াঃ—

ক্রীড়া ও নৃত্য এমনভাবে সংগঠন করা হবে যাতে শিক্ষার্থী তার অঙ্গভঙ্গীর উন্নয়ন, যৌথভাবে কিছু করার আনন্দ, সামাজিক মেলা মেশার আস্বাদন লাভ করতে পারে।

জাতীয়তাবোধক আদর্শ ও নাগরিক দায়িত্ব জ্ঞানের উন্মেষক কার্য্যক্রম

(National Ideals & Citizenship Ednucation)

শারীর শিক্ষার কর্মক্রমে এই বিভাগটির জাতীয় তাৎপর্য বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ, এবং বিদ্যালয়ে শিক্ষাবিষয়ে এর নির্দিষ্ট স্থান থাকলেও এই বিশেষ বিভাগের শিক্ষণ পদ্ধতি নির্দ্দেশ করা অপেক্ষাকৃত কঠিন।

এই বিভাগের কার্য্যক্রমের মাধ্যমে আমরা যেসব অভিজ্ঞতা দিতে চাই সেগুলির মূল লক্ষ্য হবে ভবিষ্যৎ নাগরিক সৃষ্টি, যারা দেশকে এবং দেশের মানুষকে ভালবাসতে শিখবে, চিনতে শিখবে, ঐতিহ্য ও কৃষ্টির সঙ্গে পরিচিত হবে এবং তার প্রতি শ্রদ্ধা ও আনুগত্য বোধ করবে। দেশের ইতিহাস, দেশের লোকজীবন, সংস্কৃতি কেবলমাত্র বই-এ পাঠ করে যে জ্ঞান আসে তার রস মনের শিকড় বেয়ে অনুভূতির গোড়ায় পৌঁছয় না। এই দেশের প্রতি বিশেষ দরদী মন, বিশেষ মানসিকতা প্রত্যক্ষ জ্ঞান ও আচরণের মধ্য দিয়ে রূপ নেয়। সুতরাং শিক্ষার এই বিশেষ উদ্দেশ্য সহারক অভিজ্ঞতা ও কর্ম্মপদ্ধতি নির্ব্বাচন সর্ব্বাগ্রে প্রয়োজন এবং তারপর উদ্দেশ্যকে সার্থক করে তোলার জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি প্রয়োগ করতে হবে॥

এই উদ্দেশ্যে প্রয়োজনীয় জ্ঞানগুলির উল্লেখ করা এবার যেতে পারে :—

১। জাতীয় পতাকার মর্য্যাদা সম্পর্কে সচেতন হওয়া জাতীয় সংগীত গাইতে গর্ব্ববোধ করা, জাতীয় প্রতীকচিহ্নের তাৎপর্য্য (নক্সা ও উদ্ধৃতবাণী) ব্যাখ্যা। এগুলির ইতিহাস এবং ব্যবহারের নিয়মাবলী অবশ্য শিক্ষণীয়।

২। দেশের ইতিহাস, ভূগোল, বিভিন্ন প্রদেশবাসীর আচার, আচরণ, ভাষা, জীবনযাপন প্রণালী ও বিশেষ আমোদ প্রমোদ, খেলাধুলা, সংগীত, ভাস্কর্য্য, স্থাপত্য, শিল্প ঐতিহ্য সম্পর্কে জ্ঞান।

৩। দেশে প্রচলিত বিভিন্ন ধর্ম্ম, ধর্ম্মীয় অনুষ্ঠান, ধর্ম্মগুরু ও ধর্ম্মের ইতিহাস সম্পর্কে প্রাথমিক জ্ঞান।

৪। দেশের বিভিন্ন অংশের প্রাকৃতিক সম্পদ, আবহাওয়া, জলবায়ু ও

ও ব্যবসাবাণিজ্য, শস্য সম্পদ, প্রাকৃতিক সম্পদ, শিল্প সম্পদ ও লোকসংখ্যা পরিচিতি।

৫। ভারতের শাসনতন্ত্র এবং তার মূল নীতি।

৬। প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার কর্মসূচী :—

ক) সমাজ সেবামূলক কাজ—জঙ্গল পরিষ্কার, পথ নির্ম্মাণ, আবর্জনা, জঙ্গল, পুকুর সাফাই, খেলার মাঠ নির্ম্মাণ, বাগান প্রস্তুত করা ও রক্ষণাবেক্ষণ ইত্যাদি।

খ) জনতার ভীড় নিয়ন্ত্রণ—মেলা ও উৎসবে।

গ) প্রাথমিক চিকিৎসা এবং সংক্রামক রোগের প্রতিরোধে সাহায্য।

ঘ) অগ্নি নির্ব্বাপণ পদ্ধতি।

ঙ) শিক্ষা প্রসারমূলক কাজে যোগদান।

চ) জাতীয় পতাকা উত্তোলন পদ্ধতি ও জাতীয় উৎসব অনুষ্ঠান সংগঠন করার অভিজ্ঞতা।

ছ) লোকনৃত্য, লোকসংগীতে অংশগ্রহণ ও উপস্থিতি।

জ) সমবেত উৎসবে, পঙ্‌ক্তি ভোজে যোগদানের অভিজ্ঞতা।

ঝ) বিভিন্ন প্রদেশবাসীর সঙ্গে মেলামেশা ও এক তাঁবুর নীচে জীবনযাপনের অভিজ্ঞতা।

উপরিউক্ত অভিজ্ঞতাগুলিকে যদি মনে করা যায় উদ্দেশ্যে উত্তরণের সোপান তাহলে সেগুলি কি ধরণের পদ্ধতির সাহায্যে পরিচালিত করতে পারলে প্রকৃত অভীষ্টলাভের যোগ্যতর উপায় হতে পারে, শিক্ষকের সামনে সেটিই সমস্যা। যে বিষয়গুলির উল্লেখ করা হয়েছে সেগুলির অভিজ্ঞতা আংশিক ভাবে প্রায় বিদ্যায়তনের পাঠ্যক্রমের অন্তর্গত আছে। কিন্তু সেগুলির উদ্দেশ্য বিষয়ে কর্তৃপক্ষের সচেতনতা কম থাকায় বিশেষ বিশেষ অভিজ্ঞতার সুদূর প্রসারী গুণের যাচাই হয় না বা সার্থকতার মূল্যায়ন হয়না। এর ফলে অনুষ্ঠানেই হয় সমাপ্তি। সেই অনুষ্ঠানগুলি উদ্‌যাপনে যে আকাঙ্ক্ষিত চেতনা সম্ভব তার মূল্যায়ণ ও প্রসার হয় না। লক্ষ্যে উত্তরণের প্রসঙ্গ হয় অবান্তর। আবার এর পরিচালনা ব্যবস্থার দায়িত্বে নানা ভাবে বিভক্ত হয়ে থাকে।

ন্যাশনাল ফিটনেস কোর যা তার নির্দিষ্ট কর্মী, শারীর শিক্ষক, বয়স্কাউট, গার্ল গাইড এবং এন, সি, সির যৌথ তত্ত্বাবধানে এই অভিজ্ঞতাগুলি আংশিকভাবে পরিচালিত হয়ে থাকে। এই বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের কর্মসূচী সম্মিলিত না হওয়ায় এবং বিদ্যালয়ের দায়িত্ব ও উৎসাহ পর্য্যাপ্ত না থাকায়—এই অভিজ্ঞতাগুলির লক্ষ্য ও পদ্ধতির মধ্যে অতি সামান্যই সংগতি চোখে পড়ে।

এই দায়িত্ব যে ভাবেই যার দ্বারাই প্রতিপালিত হোক না কেন এর পদ্ধতির চরিত্র কি রূপ হওয়া উচিত তা নির্ণয়ে শিক্ষকের সচেতন জ্ঞান থাকা উচিত।

প্রথমত এই অভিজ্ঞতাগুলি পঠন পাঠন ভাষণ এবং আনুষ্ঠানিক প্রতিপালনের গণ্ডীর মধ্যে রাখলেই চলবে না। কারণ উদ্দেশ্য যেখানে বিশেষ মানসিকতা সৃষ্টির (attitude যে মনের মানুষ দেশকে ভালবাসবে, দেশের জন্য দরদী হবে, গর্ব্ববোধ করবে, দেশের মানুষ দেশের ঐতিহ্যকে নিজের মনে কববে। যেমন নাগরিক দায়িত্ব, দেশের পরিচয় রাষ্ট্রীয় শাসন-তন্ত্র এসব বিষয়ে জ্ঞানের পরিচয় অভিজ্ঞতার জন্য পঠন, পাঠন, ভাষণ, বিবৃতি, খবরের কাগজ, রেডিও, লাইব্রেরী, বিতর্ক ও বক্তৃতার ব্যবস্থা যেমন প্রয়োজন আবার দেশের মানুষকে নিজের আত্মীয় মনে করা, তাদের আচার ব্যবহার, উৎসব, নৃত্য, সাংস্কৃতির পরিচয়ের অভিজ্ঞতার জন্য বিভিন্ন প্রদেশের ছাত্র ছাত্রীর মধ্যে অভিজ্ঞতার ভাব বিনিময় সূচক পরিবেশ সৃষ্টি করতে হবে। বাঙ্গালী, পাঞ্জাবী, হিমাচলী ও পার্ব্বত্য জাতির সাংস্কৃতির ও মানুষের পরিচিতি না ঘটলে হৃদয়ের আগল ভাঙ্গবে না, অপরিচয়ের সংশয় ঘুচবে না। এবং এই উদ্দেশ্যে শিবির পরিচালনা পদ্ধতি, লোক উৎসব পদ্ধতিকে প্রদেশের গণ্ডীতে আবদ্ধ রাখলে চলবে না। এই লক্ষ্য যদি প্রয়োজনীয় বলে স্বীকৃতি পায়, তাহলে পদ্ধতিকে কৃত্রিম ভাবে সাজের মাধ্যমে ভাষার মাধ্যমে চেনালে চলবে না। স্বাভাবিক পরিবেশ সৃষ্টির দ্বারা অভিজ্ঞতার সুযোগ দিতে হবে। এবং সেই উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত অর্থ শিক্ষার প্রকৃত রূপায়ণে সার্থক রূপ নেবে। ছাত্র অসংযম, বিশৃঙ্খলা ভাষার ঘৃণা প্রকাশে সংস্কৃতির উন্নাসিকতার প্রতি বছর যে অর্থের অপচয় হয়ে থাকে তার এক চতুর্থাংশ খরচে এইরূপ

অভিজ্ঞতার সংগঠন ও পরিচালনা সম্ভব। এ দায়িত্ব কর্ম্ম বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষের এবং সমস্ত শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের। কারণ শিক্ষার লক্ষ্য রূপে যদি এই অভিজ্ঞতা ক্রম রূপে নির্দ্ধারিত হয় তাহলে উপযুক্ত পদ্ধতির দ্বারা তার সার্থক রূপায়ণ শিক্ষা ব্যবস্থা দ্বারাই সম্ভব।

পদ্ধতির প্রসঙ্গে দ্বিতীয় কথা পদ্ধতি হবে সহজ (informal) কর্মসমস্যা (project) পদ্ধতির দ্বারা এবং কথোপকথন পদ্ধতি দ্বারা সমাজ (discussion) সেবামূলক কাজগুলির পরিচালনা ও মূল্যায়ন অধিক কার্যকরী হবে।

এই ধরণের আলোচনায় বুঝা যায় এই শিক্ষার অভিজ্ঞতা প্রধানত সমস্যার ও কাজের ভিত্তিতে আয়োজন করা হবে। বিদ্যালয়ের কার্যক্রমে এর প্রয়োগ কেমন করে হবে তার কিছু বিশ্লেষণ প্রয়োজন।

ধরা যাক ২৬শে জানুয়ারী প্রজাতন্ত্র দিবসটি আমরা এই অভিজ্ঞতার জন্য নিয়ন্ত্রণ করতে চাই। ঐদিনের পূর্ব্বেই আমরা একাদশ শ্রেণীর ছাত্রদের উপর শিক্ষক সহায়তায় এ দিনের জন্য একটি বিশেষ পরিকল্পনা প্রস্তুত করালাম।

সেই পরিকল্পনা কাজে রূপ দেবার জন্য বিভিন্ন শ্রেণীর ছাত্রদের সংগঠন করতে হবে। নিমন্ত্রণলিপি লিখন ও বিতরণ, অতিথিদের এবং বিদ্যালয়ের ছাত্রদের জন্য বসিবার ব্যবস্থা করেন, কুচকাওয়াজ, পতাকা অভিবাদন ও অন্যান্য অনুষ্ঠানের পরিচালন, জাতীয় সংগীত পরিচালনা, বক্তৃতা ও আলোচনায় অংশ গ্রহণ, প্রমোদ অনুষ্ঠানের সংগঠন, পানীয় বিতরণ, বিদ্যালয় ভবন সজ্জিতকরণ অতিথি সেবা ও ভীড় নিয়ন্ত্রণ ইত্যাদি বিভিন্ন কাজের উদ্দেশ্যে বিভিন্ন শ্রেণীর ছাত্রদলকে দায়িত্ব ও ক্ষমতার মান অনুযায়ী এক একজন বিশেষ শিক্ষককে সাহায্যকারী হিসাবে রেখে, সমস্ত কাজের ও পরিকল্পনার দায়িত্ব ভাগ করে দেওয়া হল।

সারাদিনের উৎসবটি কেমনভাবে প্রতিপালিত হল, নূতন কি শিক্ষা হল, দলের কাজের মান ও কাজের ফলাফল, প্রশংসা ও ত্রুটির আলোচনা হল। প্রত্যেক দিন নিজেদের উদ্দেশ্য ও কাজের ফলাফলের সমালোচনা করলো। এমনিভাবে যদি ঐ অভিজ্ঞতার মূল্যায়ন ও সংগঠন হয় তবেই বোঝা যাবে শিক্ষার অগ্রগতি।

জাতীয় সংগীত, জাতীয় দিনটির বিশেষ তাৎপর্য্য, জাতীয় পতাকা সম্বন্ধে আনুষঙ্গিক জ্ঞান ও নাগরিক কর্ত্তব্যের শিক্ষায় শিক্ষার্থী কতটা সক্রিয়ভাবে অগ্রসর হতে পেরেছে সেটি শিক্ষকের কাছে সহজেই এবার অনুধাবন যোগ হতে পারে।

শিবির পরিচালনা ও মুক্তবায়ূ শিক্ষাক্রম পদ্ধতি

শিবির পরিচালনা ও মুক্তবায়ূ শিক্ষা পদ্ধতি শারীর শিক্ষা বিভাগের অন্তর্গত হিসাবে পরিচিতি বর্ত্তমানের দান হলেও শিবির সংগঠন মারফৎ শারীর শিক্ষাদান প্রণালী বহুদিন থেকেই চলে আসছে। এই কার্য্যক্রমে শিবির সংগঠন করতে হলে যে সব শিক্ষা দিতে হবে তার পূর্ণ জ্ঞান ও প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা আয়ত্ত করার জন্য শিক্ষণকে নিয়োগ করতে হবে।

শিবির জীবনযাত্রার আবশ্যিক অভিজ্ঞতা ও দ্রব্য সকল এবং তার ব্যবহার প্রণালী :—

১) ছোট ছুরি ও মাছকাটা বঁটি বা কুঠার—এঁর যত্ন ও ব্যবহার প্রণালীশিক্ষা।

২) জঙ্গল, মাঠ পরিচিতি—বাইরের জগৎকে উপভোগ করতে হলে মাঠে ঘাটে ঘুরতে হবে

উদ্দেশ্যমূলকভাবে পায়ে হেঁটে ঘোরাকে (hiking) বলে। এর জন্য পরিকল্পনার প্রয়োজন :—

১) পরিধান :—কি পোষাক পরতে হবে।

২) গন্তব্য স্থান নির্ণয় :—

ক) পূর্ব্বাহ্নে পথের একটি নক্সা করতে হবে।

খ) কি দেখতে হবে আগে স্থির করা, বন্য ফুল, গাছ, নদী, পোকা মাকড়, গাছ পালা, পাখি, জন্তু, বিশেষ দ্রষ্টব্য বিষয়।

গ) যাত্রার পূর্ব্বে খবরাখবর সংগ্রহ ও ছাত্রের সঙ্গে আলোচনা।

৩) সঙ্গে নেবার জিনিষ পত্র।

ক) গন্তব্য স্থানের দূরত্ব বিবেচনা।

খ) বাইরে খেতে এবং ঘুমোতে হবে কি না।

গ) জিনিষ পত্র যা সঙ্গে যাবে তার তালিকা।

ঘ) যাবার এবং ফেরার পথে কি কি করতে হবে।

ঙ) কাজের দায়িত্ব বণ্টন।

দিক নির্ণয় শিক্ষা :—সূর্যের সাহায্যে, তারার সাহায্যে, ঘড়ির সাহায্যে এবং কম্পাসের সাহায্যে। খবরাখবর দেবার ইঙ্গিত [signaling] শিক্ষা :—

২) হাত সঞ্চালন সাহায্যে

২) মর্সকোডের সাহায্যে

৩) পতাকার সাহায্যে

৪) বাঁশীর সাহায্যে

আবহাওয়া সম্বন্ধে জ্ঞান দিতে হবে। ঝড়, বৃষ্টির সংকেত বুঝতে না পারলে লোকালয় বর্জিত স্থানে চলা কঠিন।

আগুন জ্বালাবার পদ্ধতি শিক্ষা দিতে হবে। উন্মুক্ত জায়গায় রন্ধন করবার কায়দা, খাদ্য বণ্টন ব্যবস্থা পরিকল্পনা, জিনিষ পত্র বহন উপযোগী করে বন্ধন ও দড়ির গিঁট দিবার পদ্ধতি শিক্ষা, এ গুলি অবশ্যই দিতে হবে।

১) নিজস্ব জিনিষের বাণ্ডিলটির মধ্যে নিজের ব্যক্তিগত ব্যবহার ও জ্ঞান আহরণের জন্য ও দয়িত্ব পালনের জন্য আবশ্যিক জিনিষ ভর্ত্তি করে নিতে হবে। সর্ব্বাগ্রে দরকায় অনুযায়ী জিনিষগুলি উপর থেকে নীচে সাজাতে হবে।

(২) শিবির স্থাপন উপযোগী স্থান নির্ব্বাচন

(৩) স্থানটির প্রয়োজন মত সংস্কার সাধন

(৪) পানীয় জলের ব্যবস্থা।

(৫) নোংরা, আবর্জনা ও মলমূত্রের ব্যবস্থা

(৬) শিবির জীবন যাত্রা প্রণালী সংগঠন।

(৭) শিবির তুলে নেবার পূর্বের ব্যবস্থা ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা।

এ ছাড়াও শিবির পরিচালনার সময় পাঠ্যক্রম অন্তর্গত কতকগুলি বিষয়ে জ্ঞান অর্জনের সুবিধা অনুযায়ী অভিজ্ঞতার সংগঠন সম্ভব।

বিজ্ঞানঃ—গাছপালা, জন্তু জানোয়ার মাছ পাখী সম্বন্ধে জ্ঞান। ক্রীড়া সংগঠন, নিয়মাবলীর ও সংগঠনের শিক্ষা। ছোট আকারে যাদুঘর তৈরী ও গবেষণাগার তৈরীর প্রেরণা ও মাটি সম্বন্ধে জ্ঞান (Geology), ধাতু সম্বন্ধে জ্ঞান, ফোটোগ্রাফী সম্বন্ধে জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার শিক্ষা।

সমাজবিজ্ঞানঃ—ভূমি ব্যবস্থা, কৃষিকাজ সম্বন্ধে জ্ঞান, স্থানীয় ইতিহাস, জীবন যাত্রা, স্থানীয় ব্যবসা। প্রতিষ্ঠান সম্পর্কে জ্ঞান, গ্রাম্য বিদ্যালয় পরিদর্শন।

ভাষা শিক্ষাঃ—প্রত্যেক দিনের ঘটনা লিপিবদ্ধকরা, গল্প বলা, ভ্রমণ অভিজ্ঞতা বর্ণন ও বিবরণ লিপিবদ্ধ করা, চিঠি লেখা।

খাদ্য ক্রয় ও পরিমাণ অনুযায়ী রন্ধনের জন্য নিদিষ্ট করার হিসাব রক্ষণ, প্রয়োজনীয় জিনিষ তৈরী করে নেবার শিক্ষা ইত্যাদি বহু বিষয় প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার মারফৎ জ্ঞান অর্জন সম্ভব।

কিন্তু মনে রাখতে হবে—এইসব ক্ষেত্রে শিক্ষা পদ্ধতি এমন হওয়া দরকার যতে ছাত্রের দায়িত্ববোধ, কর্ত্তব্যজ্ঞান, উদ্যম ও অনুসন্ধিৎসা বৃদ্ধি পায়। সুতরাং পরিকল্পনা করা থেকে পরিচালনা ও সংগঠনের প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞাতার দায়িত্ব শিক্ষার্থীর উপর ন্যস্ত করতে হবে। যেখানে ভুলের ফলে গুরুতর ক্ষতির সম্ভাবনা, সেখানে পরামর্শ ও সাহায্যের জন্য কেবল শিক্ষককে তৈরী করতে হবে।

ক্লাশ রুম পদ্ধতির কথা ভুলে যেতে হবে। স্বাধীন আবহাওয়ায় স্বাধীন ব্যক্তিসত্তাকে ফুটিয়ে তুলতে এ রকম গণতান্ত্রিক পরিবেশ শিক্ষক আর কোথাও পাবেন না। এর পুরো সদ্ব্যবহার করলে শিক্ষার্থীর ব্যক্তিত্ব গঠন, জীবনের স্থায়ী স্বাস্থ্যকর বুনিয়াদ গঠনের উপযুক্ত সম্ভাবনার সীমা রেখা সুদূর প্রসারী হতে পারে এ বিষয়ে সন্দেহ নাই।

শিখন অভিজ্ঞতা পরিচালনায় পরিকল্পনা প্রণয়ন

(Instructional Planning)

শারীর শিক্ষার বিভিন্ন কার্য্যক্রমের শিক্ষা ব্যবস্থায় সুষ্ঠু পরিকল্পনা অপরিহার্য্য।

বিভিন্ন বিষয়ে দক্ষতা অর্জনের যে শিক্ষা তার একটি পারম্পরিক ধারা, বিষয়বস্তু, শিক্ষার্থীর লক্ষ্য এবং ক্রমোন্নতির সুযোগ ব্যবস্থা সহ পরিকল্পনা শিক্ষার বাস্তব রূপান্তর ঘটায় ;

কি পরিমাণ সময় শিক্ষা পরিকল্পনার অন্তর্গত হবে তা নির্ভর করে শিক্ষার্থী এবং শিক্ষাগ্রহণের বিষয়বস্তুর উপর।

সাধারণভাবে বলা যায় শারীর শিক্ষণের বিশেষ বিষয়ে শিক্ষণ সময় ছয় থেকে ত্রিশটি পাঠে নিবদ্ধ হতে পারে।

নানা প্রকারের শিক্ষণ পাঠ পরিকল্পনা আছে। একটিকে বলা যায় সম্পূর্ণ অভিজ্ঞতামূলক পাঠ পরিকল্পনা বা Resource unit। এটিতে শিক্ষণে মূল উদ্দেশ্য, সেই সম্পর্কিত অভিজ্ঞতা ও বিষয়বস্তুর তালিকা, ছাত্র ও শিক্ষককে সাহায্যকারী পুস্তকাদি ইত্যাদি, প্রয়োজনীয় পদ্ধতি, মূল্যায়নের পদ্ধতি ও সাহায্যকারী পুস্তক পরামর্শ লিপিবদ্ধ থাকবে।

শিক্ষক তাঁর প্রয়োজন অনুযায়ী এই সাধারণ সম্পূর্ণ পাঠ পরিকল্পনা হইতে নিজের জন্য একটি দ্বিতীয় শিক্ষণ পরিকল্পনা তৈরী করে নেবেন। যেটিতে সংক্ষেপে লক্ষ্য; বিষয় সময় উপকরণ ইত্যাদির বিবৃতি থাকবে। কিন্তু এই পরিকল্পনা বিশেষ শিক্ষকের একটি বিশেষ শ্রেণী বা দলের উপযুক্ত হবে।

আর এক ধরণের পরিকল্পনা আছে যাকে দীনপঞ্জী মূলক পাঠ পরিকল্পনা বলা যেতে পারে। এই ধরণের পাঠ পরিকল্পনায় শ্রেণীর নাম, দৈনন্দিন পাঠ ও তার ক্রমোন্নতির একটি সঠিক নিদর্শন পাওয়া যায়।

প্রতিদিনকার পাঠ টীকা না রচনা করলে সাধারণ পাঠ পরিকল্পনা বা শিক্ষকের বিশেষ পাঠ পরিকল্পনার মূল্য থাকে না। প্রতিদিনকার পাঠ টীকায় শ্রেণীর শিক্ষণীয় কার্য্যক্রম, লক্ষ্য, পদ্ধতি বিশেষভাবে শ্রেণীর উপযোগী হওয়া চাই। এটি সংক্ষেপে অথবা বিস্তারিতভাবে প্রস্তুত করা যায়।

অভিজ্ঞতা বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে ক্রমশঃ সংক্ষিপ্ত টীকায় শিক্ষণ চলতে পারে কিন্তু অনভিজ্ঞ শিক্ষকের পক্ষে পরিকল্পনা বিস্তারিতভাবে গঠন করাই অভিপ্রেত। এর ফলে চিন্তা শক্তি বৃদ্ধি ও বাস্তবানুগ শিক্ষণ সম্ভব হয়।

পাঠ টীকা এবং তার কার্যকারিতা

পাঠটীকা প্রস্তুতিকরণ ও তার প্রয়োগ এবং সাফল্যের মূল্যায়ন শিক্ষকের একটি আবশ্যিক কর্ত্তব্য। শিক্ষণের একটি হাতিয়ার পাঠটীকা।

ক) পাঠ পরিকল্পনার প্রস্তুতির পশ্চাতে শিক্ষকের চিন্তার সুদৃঢ় ভিত্তি থাকাতে ঐ পরিকল্পনার উদ্দেশ্য রূপায়ণ দ্রুত এবং সহজ হয়ে যাবে। বিশেষত প্রয়োগ যোগ্য বিষয় পদ্ধতি মনে রাখার এটি বিশেষ প্রয়োজন।

খ) পাঠ টীকার প্রয়োগ সাপেক্ষ বিষয় ও কাজের বিস্তৃত বিবরণ লিপিবদ্ধ থাকায় শিক্ষণ কোন বিষয়ে কতখানি অগ্রসর হয়েছে, তার হিসাব শিক্ষক সহজেই বুঝে নিতে পারেন।

গ) পাঠ পরিকল্পনা ভবিষ্যৎ কার্য্যাবলী নির্দ্ধারণের সহায়তা করে থাকে। শিক্ষক তাঁর শিক্ষণ কাজে কতখানি অগ্রসর হয়েছেন সেটি জানলে তাঁর পরবর্ত্তী পথের পরিকল্পনা সহজ হয়ে থাকে।

(ঘ) পাঠ পরিকল্পনা শিক্ষণ ও শিখন মূল্যায়নের ভিত্তিস্বরূপ। অর্থাৎ এর সাহায্যে শিক্ষণ এবং শিখনের মান নির্ণয় করা যায়।

ঙ) শিক্ষণ পরিচালনার সময় শিক্ষকের অতিরিক্ত চিন্তার লাঘব এবং দ্রুত ও উন্নত ধরণের শিক্ষণ পদ্ধতি অনুসরণে পাঠ টীকা সাহায্য করে থাকে।

চ) শিক্ষক যা করতে চান, সে বিষয়ে পূর্ণ আস্থা ও আত্মবিশ্বাস থাকায় শিক্ষকের ব্যক্তিত্ব অধিকতর হৃদয়গ্রাহী ও আকর্ষণীয় হওয়া স্বাভাবিক।

পাঠ পরিকল্পনার আবশ্যিক উপাদান

(Essential ingredient of a lesson plan)

পাঠ পরিকল্পনার কতগুলি উপাদান আছে যার অভাবে কোন পাঠ-পরিকল্পনা সম্পূর্ণ ও ত্রুটীশূন্য হয় না। অবশ্য এগুলি সাজাবার পদ্ধতি বিভিন্ন প্রকারের হতে পারে।

ক) পাঠের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যের উল্লেখ অবশ্যই থাকবে।

খ) শিক্ষার্থীর পূর্ব্ব অভিজ্ঞতা উন্নয়ন এবং বিভিন্ন শ্রেণীর ছাত্রদের উপযোগী কার্য্য অভিজ্ঞতা এবং শিক্ষণীয় বিষয়গুলির উল্লেখ অবশ্যই রাখতে হবে।

গ) কোন্ কোন্ কাজের জন্য কি কি উপকরণ লাগবে তার একটা তালিকা থাকবে।

ঘ) যে বিশেষ পদ্ধতি এবং প্রণালীতে শিক্ষা দেওয়া হবে তার একটি বিবরণ থাকবে।

ঙ) অতীতে যা করা হয়েছে এবং ভবিষ্যতে যা করা হবে তার সঙ্গে একটা যোগসূত্রের উল্লেখ থাকবে।

চ) শিক্ষক কার্য্যের শেষে মূল্যায়ন করবেন এবং এই উদ্দেশ্যে মন্তব্যের অবকাশ অবশ্যই থাকবে।

ছ) কোন কাজে কতখানি সময় ব্যয় করা হবে তার নির্দ্দেশ থাকবে।

পাঠশেষে পাঠদান সম্পর্কে শিক্ষকের জন্য একটি মন্তব্যের স্থান থাকবে।

শিশুদের উপযোগী পাঠ পরিকল্পনা
বয়স ছয় হইতে আট বৎসর

ক্রিং ক্রিং সাইকেল দেখিতে কি পাও না
চাপা দেব চটপট দূরে সরে যাও না।"

ছড়াটির পুনরাবৃত্তি ও সাইকেল চালিয়ে যাওয়ার অনুকরণমূলক ভঙ্গী। (পায়ের ব্যায়াম)

"সামনে দেখ মস্ত নদী কত তার জল
হুপুস হুপুস সাঁতার কেটে পার হয়ে যাই চল।"

সাঁতারের ভঙ্গী অনুকরণে অগ্রসর হওয়া (হাতের ব্যায়াম)

"কত বড় তালগাছ সারি সারি খাড়া
আকাশেতে ডানা মেলে হবে দেশ ছাড়া।"

পায়ের আঙ্গুলে ভর দিয়ে লম্বা হয়ে তালগাছের অনুকরণ।

(দেহকাণ্ডের ব্যায়াম)

"ছোট ছোট গাছগুলি ভরা ফুলে ফুলে
হাওয়া লেগে বার বার ওঠে দুলে দুলে।"

বসে বসে ফুলের মত সামনে পিছনে দুলবে।

"ঝাঁকে ঝাঁকে মৌমাছি আসে ঐ উড়ে
ফুল থেকে মধু খাবে পেট ভরে ভরে।"

একদল মৌমাছি ও অপর দল ফুল হবে। ফুল হাত ও পা মেলে ফুটে থাকবে মৌমাছি ডানা মেলে ঝুঁকমধু খাবার অনুকরণ করবে। পেট ভরে মধু খেয়ে সবাই এবার ডানা মেলে উড়ে যাবার ভঙ্গীতে দৌড়োবে ছড়া বলতে বলতে।

"শোঁ শোঁ ভোঁ ভোঁ মৌমাছি আমরা (পায়ের ব্যায়াম)
যাকে পাবি ছাড়বি না খুব জোরে কামড়া।"

মন্তব্য :—দুই লাইন করে ছড়া শিখিয়ে নিয়ে ছড়ার সঙ্গে সঙ্গে অঙ্গভঙ্গী অনুকরণ করতে হবে। বার বার পুনরাবৃত্তি প্রয়োজন।

পাঠ পরিকল্পনার নিদর্শন

শারীর শিক্ষার পাঠ পরিকল্পনা তিন প্রকারের হয়ে থাকে। শিশু-দের উপযোগী পাঠ পরিকল্পনা—যা'তে ছড়া ও গানের মাধ্যমে শারীর সঞ্চালন, গল্পের, ঘটনার রূপদানের মধ্যদিয়ে ব্যায়াম পরিচালিত হবে। অনুকরণমূলক কার্য্যক্রম, সৃজনীশক্তির উন্মেষক অঙ্গভঙ্গী, পুনরাবৃত্তির চাহিদাকে কাজে লাগাল, এবং প্রচুর আনন্দ ও বৃহৎ পেশীর সঞ্চালনের প্রতি দৃষ্টি রেখে এই পরিকল্পনা রূপ নেবে।

দ্বিতীয় প্রকার হবে ব্যায়ামমূলক। এই ধরণের পরিকল্পনায় শরীরে বিভিন্ন অংশের সঞ্চালনের মাধ্যমে পেশী শক্তি, নমনীয়তার সুষম উন্নয়ন লক্ষ্য।

শারীর শিক্ষার যে কোন কার্য্যক্রমের প্রস্তুতি হিসাবে এই পরি-

কল্পনার অবদান আছে। ভাল সাঁতারু হতে গেলে, ভাল খেলোয়াড় তৈরী করতে গেলে, এ্যাথলেটিক্সে উন্নতি করতে গেলে এই ধরণের ব্যায়াম পরিকল্পনার নিয়মিত অনুসরণ দরকার। এ ছাড়া সাধারণভাবে দলগত ও সমবেত ব্যায়ামের প্রদর্শনমূলক গুরুত্ব আছে।

তৃতীয় বিভাগে শারীর নৈপুণ্য ও দক্ষতার শিক্ষা ও জ্ঞান, চারিত্রিক উৎকর্ষমূলক পরিকল্পনার ব্যবস্থা আছে।

বিভিন্ন দেশে, বিভিন্ন যুগে এই ধরণের পরিকল্পনার ভিন্ন ভিন্ন রূপ লক্ষ্য অনুপাতে পরিবর্তিত হয়েছে এবং হবে।

বর্তমানে আমাদের দেশে যে কাঠামো চালু রয়েছে তার নমুনা দেওয়া হল।